پاراسایکۆلۆجی
پەرەپێدانی شارەزاییە دەروونیەکان

نوسینی: انامید هۆفمان

وەرگێڕی ئەرەبی: فوزیە ناجی الرفاعی

وەرگێڕی کوردی: ئاماژ جاف

پیت چنینی کۆمپیوتەری: ژیان لەتیف شەمسەدین

پێشەکی

خوێنەری هاوزمانم لەم وەرگێڕانەشدا هەروەکو پەرتووکە وەرگێراوەکانی تردەنگی (ق،ع،ح،غ) زمانی عەرەبیم لابردووە وگێڕاومەتەوە بۆ دەنگە کوردیەکان لەو وشانەدا کەئەو دەنگە عەرەبیانەی تێکەوتووە ولەکەوانەش دا ووشەکەم بەدەنگی عەرەبیەوە نوسیوەتەوە وهەولْم داوە وەرگێرانەکەم پاك بێت لەو وشەی بێگانە مەگەر هەستم پێی نەکردبێ دەگمەن ئەگینا ووشەکوردیەکانم بەکارهێناوە جگەلەهەندێ ووشەنەبێت کەعەرەب لەکوردی وەرگرتووە ولەبنەڕەت دا کوردیە و بۆیە خوێنەر تێنەگات کەئەو وشانە عەرەبیە وەکو ووشەی (ڕەفز ونێت ومانا). ئەمجاهاتووم وەکو خۆی وەرم گێڕاوەتە سەرزمانی کوردی بەبێ دەستکاری کردن. پەرتوکەکە خزمەتی خوێنەری کورد دەکات هەرچەند نوسەر پێگەیشتوونیە لەنوسینەوەی تێگەیشتنی دا. ئەم پەرتوکە زۆر لەڕاهێنانەکانی بەکەلْکن، بەلاّم لەهەموان گرنگتر بۆ فێربوونی زانستی پاراسایکۆلۆجی لەناو کورد و ناوچەکەدا ئەوا پەرتوکی پاراسایکولۆجی ڕێگای فێربوون وبەکارهێنانیەتی لەنوسینی- ئاماژجاف. بەفێرخواز وشاگردەکانی پاراسایکۆلۆجیی دەڵێم خۆیان بپارێزن لەدەستگا هەواڵ گریەکان چونکە پاراسایکۆلۆجی مەترسیدارترین چەکە وئەتۆم باوی بەسەر چووە چونکە دەتوانرێ بەمێشکی پاراسایکۆلۆجی بتەکێنرێتەوە خوێنەری هێژا بە پاراسایکۆلۆجی خەبات بۆنەتەوەکەت بکە. هەربەتەنها رامیاریەوانەکان وسەرانی کورد و پارتە کوردیەکان کوردنین وخەبات گێڕنین چاولەوان مەکە ئەگەر خیانەت وچەوتیان هەیە. تۆبەتوانای مێشکت دەتوانی دژی گەندەڵی ڕووت پەری وباندە لەشفرۆشەکان بیت تادەگاتە ئەندازەی کوشتنیان بەتوانای مێشکت هەروەها دژی مادەسڕکەرو وسەرخۆش کەرەکان بێت بازرگانەکانیان بەمێشك بکوژیت.دەتوانیت دوژمنی کورد لەهەرکویەبێت وسەرانی داگیرکەرانی کوردستان بکوژێت لەتورك وعەرەب وفارس وئازەرو تورکمان وهەموو داگیرکەرێکی تر. دەستگاهەوالگریەکانی سپی پێستەکان بەتوانای سەرووی ئاسایی مێشك (پاراسایکۆلۆجی) دژایەتی گەلانی جیهانی ئیسلام ومیللەتانی ناسپی پێست دەکەن دەتوانی تەماشای پەرتوکی سیخوڕی بەئامێری سیخوڕی ولێکۆڵینەوە لەمێشك و پاراسایکۆلۆجی هەموو بەرگەکانی بکەیت لەنوسینی ئاماژجاف.بۆ ئەوەی کووڵ بیتەوە

لە پاراسایکۆلۆجیدا کەسایەتی گۆشەگیر بەدەست بهێنــە وکەم دوو بەو بەمێشك لەگەڵ خەڵك دا بدوێ بۆ ڕەوشتی باش. ئومێدم پێگەیاندنی ڕۆڵەی دڵسۆزە بۆ نەتەوەکەم وهەموو ڕۆڵەیەکە دەتوانی خۆی پەروەردەبکات بۆکورد.
وەرگێر- ئاماژ جاف

٢٠٠٨/١/١٥

پیرە مەگرون

پێشەکی

ئایا دەتەوێ کەنیوەزیندویت خۆشگوزەرانی ژیانت ببڕی؟ زۆربەمان ئەو نیــوە مێــشکەی بــەکاردەهێنێ کەلەگەلیــدا لەدایك بووە، واتە نیوەگۆی سەرووی بەرپرس لەکارەکانی ژیرانــە وشــیتەڵ کراوانــە وئاوەزیانــە.ئــەم پەرتوکــە یارمەتیت دەدات لە پەرە پێدانی هێزی نیوە مێشکەکەی تر، واتەمێشکی تایبەت بەشێوە پێوەگرتنەکانی سەرەتایی وهەستکردنەکان ووتنەوەکانی مێشك... بەمانایەکی تر کەئەو زانیاریەکان تۆمار دەکات کەناتوانرێ پێی بگــەیت لەڕێگەی پەیبردنــەکانی سروشــتی هۆشــەوە، کــەلێرەوە دەگــوترێ شــێوە پێــوەگرتنی ســەرەتایت زۆربــەی ڕاســت دەبێت.کەمێشکی لای ڕاست (دەیزانێ) بەلام مێشکی چەپ دەیخەملێنێ ولێی دەڕوانێ.

هەروەها لەجیاتی ئەوەی کەژیانت بژیەت لەگومان دا ڕایان خەملاندنی سەرسام دا، لەتوانتدا دەبێــت تواناکــانی دەروونیت پەرە پێ بدەیت بە کەڵك وەرگرتن لەچێژی زانیاری دڵنیاو ڕۆژەڤی هەبوو لە پاڵ ڕاســتیە بابەتیەکانــدا یان پشتیەوەیدا.زۆرجار ئامۆژگاری فێرخوازان دەکرێ تواناکانی دەروونیان پەرە پێ بدەن بەشوێن هەڵگرتنی شــێوە پێوەگرتنەکانی سەرەتاییان، ئایا بۆچی؟ لەبەر ئەوەی شێوە پێوەگرتنی سەرەتایت لەمێــشکی بنەڕەتیــەوە دێــت، واتە لەنیوەی لای ڕاستی مێشکەوە کەئەویش جێگەی هێزی هەست پێ کردنە کە ئامادەنابێ بۆبەکارهێنــانی بێجگــە لەئەمینەیەکی خەڵك نەبێت. بەلام خەملاندنەکان=هەڵــسەنگاندنەکان وتێڕوانینەکان وکارە ئاوەزیەکان هەموویان لەنیوەمێشکی چەپەوەدەردەچن کەبەژێروێژی ناودەبرێ وناوی مێشکی دووەمی بەســەردا دابــڕاوە.بــەمانای ئــەوەی کەبیرەکانی دووەمی دەردەکات کەئەو دیوبیرەکانمانن یان شوێنی بارەکانی ئاسایی یە بــۆ هۆشمەنــدی وبەرپرســە لەهەموو کردەوەکانی ژیانمان بەنزیکەیی.ئەنجا لەماوەی پەرەپێدانی هەستە سروشتیەکانتەوە کە پێیەوە لەدایك بوویت لەبەردەمتدا ڕێڕەوی تازەدەکاتەوە بۆ پەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی تردا. ئەنجاخەڵکی بەشێوەی جیاواز دەبینی وهەست دەکەیت چی لەناخیاندا دەخولێتەوە.ئەنجا دەست دەکەیت بەهەست کردنی ووزەکانی بنەڕەتیت بــۆ بیرەکان وهەست کردنەکانی داکوتراو لە خەڵکیدا و لەدەوروبەریاندا کەئەویش نەبیستراوە یان نەبینراوە سەبارەت بەهەستە ئاساییەکانمان، ئەنجا دەتوانی لەڕێگەی هەست کردنی هەڵــسەنگاندنەوە کەکەســێك دەیــژێرێت یــان وەلام دەداتەوە لەوەی بەراستی ڕوو دەدات نەك لەوەی کەدەردەکــەوێ و لێــی دەدوێــن. ئــە نجا ســەرەرای دووربینــی وزانیاری پێشینە کە ئەم هێزەی پێ باربوو دەبێ ئەوا بەتوانا دەبێ لەســەر ڕوانینــی تێپــەڕبوو بەشــتەکاندا تــا ببینرێ چی دەربارەی لێك دەدرێتەوە.ئەنجا لەتواناتدا دەبێ ئەو هێــزە ناوەکیــە بەئاســانی وبــەبێ چــاوەدێری

بەکاربهێنیت...کەئـەویش هۆشـیاری سـەرکەوتوو یـان بالاَیە کەدەبینرێ لەلای ڕاسـت واتـە دواوەی (هۆشـیاری سروشتی).

کرداری نرخاندنم بۆ تواناکانی دەروونیم ساڵانێکی درێژی خایاندووە.ئەنجا لەگەڵ پەرەسەندنی تواناکانم لـەم بوارەدا پەیم بەخۆم بردووەکەخۆم لایەن وئاستێکی بەرزتر لەکەسانی تر بەدەست دەهێنم.لەوکاتەوە دەستم کردووە بە پشت بەستی زۆر تر وزۆرتر لەسەر هەستەکانی ناوەوەم کە پێشتر گوێم پێـی نـەدابوو. ئێمـە زۆربـەی کاتمـان بەسەردەبەین لەماڵەکان یان لەفەرمانگەکان یان کارگەکان کەهەموویان بەسروشتێکی ژیروێژی ورژیمی وجوڵـەیی ناودەبرین ، کەوای لێکردوین پەیوەندیمان لەدەست بدەین لەگـەڵ تواناکانمـان لـەزانیاری ناوەکیـدا.کـەبیری ئاوەزیانە وهەڵ قولاَو (هەڵقولاَو) لەزیرەکی یەك پێشڕەوی بەدەست دەهێنێ لەسەر هەست کردنەکانمان دەربـارەی ئەوەی کەدەبێ شتەکانی لەسەربێت کەبەوەش داژیان ئومێدبەخش وچەسپاو دەبێت. هەرچـەندە کەخـەڵکی وژیـان مانایەکی نوێ و ئامانجێکی تر بەدەست دەهێـنن لەوکاتـەدا کـەدەتوانین لـەناخیان بـڕوانین لـەجیاتی ئـەوەی بەتوانابین بەڕوانینی ڕواڵەتی سەرپێی. هەروەها کاتێك فێردەبیت چۆن ئەو دیوتوێکڵ وپەردەکان دەبینیت ژیـانی خەڵکی زۆرتر لەلات گرنگ دەبێ.هەروەها لەجیاتی کورت کردنەوە لەزانینەکانی فەرمی وسیمایی کەهەڵس وکەوتی سروشتی بڕیاری لێ دەدات، بەتوانادەبێ لەسەر بەشداری کردنی لەباری کاردانەوەی لەناکاو وسروشتی ئەوەی کـە لە ڕۆژەڤ وتیکەوتی ئێستاماندا ڕۆڵ دەبینێ.ئەنجا لەگەڵ پەیبردنی فراوانت داو توانابونت لەسەر دروست کردنـی بارودۆخە نوێکان، کەسێکی زۆر چالاکتر دەردەکەویت کەکەڵك بەژیان وبەکەسانی تر دەگەیەنیت. ئەنجا بەڕاسـتی ئەو ووزەیـەی تـەرخانی دەکـەیت یـان ئەوکاتـەی تـەرخانی دەکـەیت بـۆ وەرگرتنـی ئـەوەی لـەم پەرتوکـەودا هەیە،بەتەنها خزمەتت ناکات لەدەوڵەمەندکردنی ئەزموونی تایبەتت بەژیان، بەڵکو کەبەهێزت دەکـات لەهـەل وەرگرتن لەدەوڵەمەندکردنی ئەزموونەکانی کەسانی تردا.

ئەنجا لەگەڵ پەرەپێدانی تواناکانت لـەم بارەیـەوە ئـەوا تۆدەسـت دەکـەیت بـەجولان لـەرۆژەڤ لەچوارچـێوەی دوورابیەنوێیـەکان لەهۆشمەنـدی و پەیبردنـەکان، لەبـەر ئـەوەی ژیـان دوورابییـەکی نـوێی پـتر ئاسـوودە وەردەگرێ...کەوابو تواناکانی دەرونیت بەئاسانی دەسـت دەگرێـت بەسـەر جێبـەجێ کردنـی هـەموو ئارەزوەکانـت و پێویستیەکانی تایبەتت، ئەنجا لەماوەی پەیرەوکردنی ئەو ڕاهێنانەی کەلەم پەرتوکەدا هەن ئـەوا کاردەکـەیت لەسەر چارەك کردنی مێشکی هەستی خەملێنەر.کەئەزموونەکەت لەزانین دایە ئەگەر لەسەر ڕاستی پـێش دۆزینـەوە لەسەر (بەڵگەیەك) زۆر بلاَوتـر دەربکـەوێ کەئـەویش لەوکاتەدایـە کـەتواناکانی دەرونیـت هێزێکـی گـەورەتر وەردەگرێ. هەروەکو زانای دەروونی وئاشکراکەری بۆشایی ناوەکی (جۆن لیلـی) ووتـی کەئـەوەی ڕوو دەدات تـەنها باوەڕەکانن.ئەنجا تـابیروباوەڕەکانت یەکتر هەڵوەشێنەر بێت کەئەمـەش دۆخـی زۆر بەمانـە –ژیـانتی پڕکـردووە لەململانێکان.

هەروەها لەڕێگەی بەکارهێنانی پەرەپێدانێکی ڕوونەوە لەم پەرتووکەدا لەتواناتدا دەبێ چارەی یەکتر هەڵوەشێنەرەکانی ناوەکی بەرپرسیاربکەیت لەناکۆکیەکانی ژیانتدا.ئەنجا لەتواناتدا دەبێ باوەرەکان وبیرە نەرێیەکان دەربارەی تواناکانی دەرونیت ودەربارەی خۆت ودەربارەی جیهان بپوکێنیتەوە یان تەواو لای بەریت.ئەم پەرتوکە هەلێکی گەورەت بۆ دەرەخسێنێ بۆ هەڵبژاردنی چالاکیەکانت یان ڕاهێنانەکانت لەگەڵ شیکردنەوەی تێروتەسەل دەربارەی چۆنیەتی کارکردنی تواناکانی دەرونیت کە دەشێ کاتێکی بەکەڵك لەگەڵ هاوڕێکانتدا بەسەر بەریت بۆ گێڕانەوەی ڕابردوو یان فێربوونی چۆنیەتی هەست کردن بەڕەنگ کەچاوەکانیشت داخرابێ. چۆنیەتی هەست کردنی دووراییە دروستەکان بۆ ووزەکانی سەرەکی فێردەبیت.تاقیکردنەوەکان کەلەم پەرتوکەدا هەن بەسروشتی هاتووی تایبەت ناودەبرێ ئەگەر کارکردن پێی لەسەر ئامادەیی کۆمەڵێك بێت.کە ئەو تاکیکردنەوانە سەلمێنراوە بەئەنجامی باش دەرچوون، کەئەمەش پاڵپشتێکە بۆ پەرتوکەکە بە پێناسەی ئەوەی کەکەرەستەیەك بێ بۆ فێربوونی چۆنیەتی پەرەپێدانی تواناکانی دەروونیت .لەوێ دا ڕێگای جیاواز هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەم پەرتوکە، کەیەکەم جار دەتوانی تەواو بیخوێنیتەوە ئەنجا ووردەبیتەوە لەشیکردنەوەکان وفێربوونەکان تاوەکو بڕیاری بەکارهێنانی دەدەیت.ئەم پەرتوکە ڕوانینێکی فراوان دەدات لەسەر کێڵگەیەکی تەواو بۆ تواناکانی دەروونی. کەلەماوەی بەکارهێنانی دا دەتوانیت تواناکانی تایبەتت پەرەپێ بدەیت ئەنجا لای کەسانی تر بیسەلمێنیت.ئەنجا هەرچەندە کوڵ بیتەوە لە پەرەپێدانی تواناکانی دەرونیت دەرگاکانی هەڵبژاردن لەبەردەمتدا زۆر تردەبێت.ئەم پەرتوکە پێشان دانێکی هەمەلایەنە بەکێڵگەیەکی تەواو دەژمێردرێ بۆ تواناکانی دوورنی.ئەنجا لەتوانادا دەبێ بەکارهێنانی بۆپەرەپێدانی تواناکانی دەروونیت کەبگونجێ کەبەباوەری تایبەتت وبەتوانابوونت ئەوە لەبەردەم کەسانی تردا بسەلمێنیت یان یارمەتیان بدەیت.ئەنجا هەرچەند لە پەرەپێدانی تواناکانی دەرونیت زۆر بێت لەبەردەستدا هەلێکی فراوان تر دەردەخسێ بۆهەڵبژاردن.لەوکاتەدا بەتوانا دەبی لەزانینی ئەوەی کەخەڵکانی تردەیکەن یان بیری لێ دەکەنەوە، هەروەها دەبینی ئایندەچی بۆ خۆت وکەسانی ترشاردۆتەوە.ئەنجا پەیوەندیەکەت لەگەڵیاندا مانایەکی گەورەتری دەبێت، کەوابوو شانەی شێوازی ژیانت دەگەڕێتەوە کەبەشێوەیەك ڕێگەت دەدات بەدەربڕین لەهەموو هەستەکانتدا و بەڕێگەی ئەرێی.ئێستا هەڵبستە بەهەڵبژاردن کەهەموو هەوڵێ دەبژێرین.....

ئەنجا هەڵبژاردنت هەرچۆنێ بێت ئەوا لەوێدا شتێك هەیە بۆت بەدی دێت.ئێستا کە فەرمانەکە بەگشتی بۆتۆ بەجێ هێڵدراوە.

ئەنامید هۆفمان

کەرتی یەکەم

چۆن تواناکانی دەروونیم پەرەپێدا؟

هەمیشە سووربووم لەسەر ئەوەی فێرخوازەکانم والێ بکەم بەگرنگی زانستی تایبەت پەییەرن بە پەرە پێدانی شارەزاییەکانی دەروون. بە پێی ئەوەی لێ دەردەکەوێ هەندێ لەڕووداوەکان کەئەو کردارەخاڵی دەکەنەوە لەناهۆیی یان هەموو ئومێدەکانی بەستراوە بە پەریەکانەوە (جن) (دێودرنج) کە پێویست ناکات چواردەوری بدەین بەکایەیەك لەگومان یان شاردنەوە وەهەزی باوەڕت هەزی پێی بێت.. هەروەکو لە پێشەکیەکەدا گوتم : کەیەکێ لەئامانجەکانی ئەم پەرتوکە یارمەتی دانتە لەسەر چۆنیەتی پەیبردن چونکەتواناکانی دەروونیت سروشتی یە هەروەکو ئەوبارەی کەلەگەڵ هەستەکانی بیستن وبینین وبۆن کردنی بەردەستماندا هەیە. کەلەبەر ئەم هۆیە ئەمەوێ لەم کەرتەی یەکەمدا بیگێڕمەوە لە پاڵ چیرۆکی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونمدا. کەیارمەتی داوم لە پەرەپێدانیدا لەلایەن زۆر لە هاوڕێکانم وماموستاکانمەوە، جایارمەتیەکە بەدەنی بێت یان گیانی. ئەم پەرتوکە پێشکەش دەکەم بە پورم لیزی نەك تەنها لەبەر ئەوەی ناساندوومی بەجیهانی دەرکەوتەکانی دەروونی بەڵکو هەروەها لەبەر سەرپەرشتی وخۆشەویستی زۆری کەچوارلای گرتبووم پێی لەکاتی منداڵیمدا.دەمەوێ چۆنم بینیەوە ئەوهای بیگێڕمەوە ژنێکی کەم وێنە وبەدووپێی وەستاوی گرنگیەکی گەورەی دەدا بەبەرپرسیاریەتیەکەی لەڕووی مێردەکەیدا.کاك ئۆلنە :کاك ئۆلنەر ڕیشەدرێژەکەی بەسەرمدا شۆڕ دەکردەوە لەگەڵ خەندە وگرنگی پێدانەکەی .باوکم سێ خوشکی هەبوو، بەلام پورم لیزی وەکو باشترین کچی براکەم گەورەی کردووم، کەهەموو وەرزەکانی هاوینم لەگەڵدا بەسەر بردووە، هەروەها زۆرجار لەگەشتەکانیدا بۆلای خزمان هاوەڵی خۆی کردووم.هێشتا دێتەوە بیرم چۆن کاك ئۆلنەر پرچمی شانەدەکرد لەوکاتەدا کە پورم- لیزی -بەرچایی (فراڤینی) ئامادە دەکرد.بەڕاستی بۆنی قاوە وگۆشتی برژاو هێشتا لەناولوتمدا ماوە.ئەنجا داوی مردنی کاك ئۆلنەر پورم – لیزی -گرنگی پێدانی گۆڕا بەگیانەوانیەکان هەمیشە هەزی لە پەیوەندی کردن لەگەڵ کاك ئۆلنەردا بوو.کەئەندامێك بوو لەچوارچێوەی کۆمەڵێکی بچوکدا کەهەفتانە بەیەك دەگەیشتن، بۆ پەیوەندی کردن لەگەڵ ئەوانەی کەدەبینران لەلایەنێکی تردا لەژیان (مەبەست ژیانی گیانەکانە) بە پێی دەربڕین لیکدانەوەیان.

کەزانای گیانی سەلماندی کەلەوێدا پەیوەندیەکان هەن لەنیوان ئەوەی پێی دەگوترێ مردووەکان وزیندووەکان. ئەنجا لەسەر ئەم بنچینەیە گیانەوانیەکان هەڵدەستن بە پەیوەندی کردنەکانیان لەڕێگەی پێکهێنانی دانیشتنەکانی بازنەییدا نیردراوی گیانیان پێ دەگات لەڕێگەی نیوبەندەکانی هۆشیەوە یان نوسینی لەناکاوەوە (خودکارانە) لەگەڵ ئەوانی تر لەکەرەستەکانی پەیوەندی کردن. پورم نوسینی لەناکاوی پێ باش بوو هەروەها پورم چۆنیەتی بارگەکردنی مێزێك فێربوو بوو کەبەدەوریا کەسەکان دادەنیشتن بەووزەوە بەوەی کەمێزەکە هەڵدەستا بەگەیاندنی نیردراوەکان کەئەویش وەڵامی ئەو پرسیارانەن کەدانیشتوانی دەوری مێزەکە پێشنیاری

دەکەن. کەئەم جۆرە لە پەیوەندی کـردن بەلاربوونـەوەی مێزەکەیە بەم لاولادا.هەروەها لەکاتی بەشداری کردنـی یەکێ لەدانیشتنەکاندا، بینیم مێزەکە بەرز دەبۆوە تالەسەر دوولای لەچوارلای پێچکەکانی بوەستێ کەلە پاشاندا گەڕایەوە بۆباری سروشتی دوای ئەوەی دەنگی لێوەدەهات.

ئە نجا شادی گرتمی لەوکاتەدا پورم لیزی هەواڵی دامێ لەگرنگی پێدانیدا وچالاکی پێدانی گیانیـدا. کەئـەویش دانیشتنی یەکەمی بۆ خۆش کرد لەئامادەکردنی گیانەکانـدا.ئێـستا لەگەڵمدابـە وخـەیاڵ لەڕووداوەکـە بکـەوە. لەوکاتەدا کوڕی گەورەم تەمەنی دووساڵ بوو کەلەوکاتەدا لەیـەکێ لەدانیـشتنەکاندا بەشـداریم کـرد چـوار ژنم لەگەڵدابوو. لەسەرەتاوە لەدەوری پیانۆکەدا کۆبووینەوە بـۆ ووتنـی ئاوازەکـان لەبـەر ئـەوەی هـەروەکو بیـستم یارمەتی دەدا لەسەر بەرزکردنەوەی هۆشیاری بۆ ئاستەکانی بەرز، کە پاسەوانی کردن لەلایـەن گیانەبەرزەکانـەوە دەرەخسێ.

نایەتەوە یادم کەکورەکەم –دیڤیـد-ئـاوازی دەگـوت یـان نـا بـەلام لەگـەڵ کۆمەڵـە کەسـازا بوو،لـەو کاتـەدا کەبەدەستمەوە گرتبووم کورەکەم.لەژوورێکی تـاریکدا بەدەوری مێزێکـی گرانـەوە کەلەتەختـەی داربـەڕوو دروسـت کرابوو دانیشتبووین، کورەکەم لەباوەشمدا دانیشتبوو بەهێمنی چـاودێری کـراوی...ئـارامی بـاڵی کێـشا بەسـەر ژوورەکەدا وئێمەش چاوەڕوانی شتێك بووین.

لەبەردەم پورەلیزیدا کاخەزێکی سپی دانرابوو، کەبە پاڵیەوە کۆمەڵێك پێنوسی ڕەشوکی هەبوو هەروەها هەمان شت لەبەردەم ژنێکی تردا هەبووە هەروەها لەرێگای ڕووناکیەکی کزەوە پورە لیزی وهاوکارەکەیم بینـی پێنوسـەکانیان بەدەستەوە گرتووە، ئە نجا دوای (١٥) پانزدە خولەك لەوێدا شتێك نەبوو کەئەو بێدەنگیەبشکینی جگەلە دەنگـی نوسین نەبێت. کەبەرەبەرە هەستم کرد نوسین وەستا، بۆ دەست پێکردنی گفتوگۆی هێمنانە لەنێوان ژنانـدا.ئـە نجا دوای هەڵکردنی ڕووناکی ژوورەکە جارێکی تر پەیم برد کەدانیشتنی ئامادەکردنی گیانەکان کۆتـایی هاتووە.ئێـستا کاتی خوێندنەوەی ئەوە هاتووە کەنوسراوەتەوە کەزۆربەی ئەوەی پورە لیـزی نوسـیبووی لـەکاك ئۆلنـەرەوە بـوو کەدەربارەی هەندێ لەکاروباری دنیایی ئامۆژگاری دەکرد. وەکوهەمیشە ڕستەکانی ئۆلنەر پێکهاتبوو لەخۆشمەندی وگرنگی پێدانی هەمیشەی بە پورە لیزی.بەلام ژنەکەی ترنامەکەی لەخزمێکی مردوویەوە پێ گەیشت بەلام هەندێ ئاماژەی فەلسەفی لە(گیانەکانی مامۆستایەوە) پێ دەگەیشت ئەوانەی کۆمەڵەکە دەیان خوینـدو وانـەیان دەکـرد لەکۆبونەوەکانی هەفتانەیاندا.بەهێمنی گوێم گرتبوو بەلام هەستم ڕاگرتبوو لـەوەی لەدانیـشتنی ئامـادەکردنی گیانەکاندا ڕوو دەدات.هەرلەوکاتەوە گرنگیم بەنواندنی ئەم کاروبارانە زۆر بوو کەدەستم کرد بەسـوربوون لەسـەر فێربوونی پترلە دەرکەوتەکانی دەروونیدا.لەوکاتەدا بڕیارمدا لەزۆرکردنی زانیاری لەجیهانەکانی تر وڕاستیەکانی تردا کەهەمووی پەیوەندی بەشتەکانەوە هەبووکە نهێنیـەکان وشـاردنەوەکان پـارێزراو بـوو.هـەروەها بڕیارمـدا تواناکانی دەروونیم پەرە پێ بدەم, کەخێرا هەلی بەردەوام بوونی خوێندنی نوێم بۆڕەخسا، دوای ئەوە لەگەڵ پـورە لیزیدا هەستام بەسەردانی خوشکم بەناوی جودی، کـەوابوو لەڕێگەیـەوە دانیـشتنی ئامـادەکردنی گیانـەکا نمان

بەدەست بەئامادەبوونی هەندێ لەهاوڕێیان. ئێستا وەکو ئەوەی لەگەڵماندا بیت هەوڵی وێنەبەرداری ڕووداوێك بکە.ژوورەکە تاریك بوو جگەلەگڵۆپێکی هەڵکراوی کزنەبێت کە پەخش بوو بوو بەسەر کۆمەڵەکەدا کەبەدەوری مێزە نزمە دروست کراوەکەدا دانیشتبوون کەمێزەکە لەداری بەڕوو بوو لەناوەندی ژوورەکەدا. ئە نجا گران بوو دەستەدانراوەکان لەسەر ڕووی مێزەکە ببینیت کەتەنها سەری پە نجەکانی لەسەر بوو.

کەئەمەش سەرەتای دانیشتنی ئامادەکردنی گیانەکان بوو کەتائەم کاتە هیچ، ڕووی نەدابوو. پورە لێزی دەستی کرد بەڕوون کردنەوەی هەندێ لەدەرکەوتووەکانی چاوەڕوان کراو بۆ ڕوودانی دوای ئەوەی بانگهێشتی گیانەکانی نزیکیان ومامۆستاکان کرد بۆپەیوەندی کرد لەگەڵماندا. چووین چاوەڕوان بین هەندێك نیگەران وهەندێکی تریش هێدی وهێور بوون.

مێزەکە دەستی بەلەرزین کرد کەئێمە هەموومان هەستمان پێی کرد. پورە لێزی پرسیارێکی کرد ئایا لەوێ کەسێك هەیە ئارەزووی لە پەیوەندی کردن هەبێت؟ کەڕاستی وەڵامی ئەوەش بەدوو (تەکانی مێزەکە) بوو مانای بەڵێ و تەکانێکیش بەمانای نەخێر بوو، ئە نجا خێرا مێزەکە بەرزبۆوە تالەسەر لایەکی بووەستێ دوای ئەوە گەڕایەوە باری ئاسایی دانراوی کەدوای ئەوەی دەنگێکی لێ هات.ئە نجا پورەلێزی لێکی دایەوە کەئەو جوڵەیە مانای بەڵێیە. دوای ئەوە هەریەکێ لەئێمە ئامادەبوو بۆ پرسیارکردن کەلەهەندێ جاردا هەموویان بەیەك دەنگ دەدوان. مێزەکە لەرزیەوە ودەنگێکی لێوەهات.ئە نجا بەرەبەرە هەستمان کرد کەکەسەکان ئەوانەی پەیوەندیان پێوە کردووین لەڕابردوودا لەم ژوورەدا ژیاون. بەردەوام بووین لەئاراستەکردنی پرسیار بۆیان تاوەکو مێزەکە لەجوڵەکەی وەستا کەئەوەش دوای دووکات ژمێربوو. دەستمان کرد بەهەڵ کردنەوەی گڵۆپەکانی ژوورەکە وگفت وگۆمان کردلەوەی ڕووی داوە دوای ئەوەی کۆفی (قاوە) یەکمان خواردەوە.دوای ئەو دانیشتنە هەستم کردبە بەختیاری وسەرسامی گەورە.

سەردانەکانم بۆ دانیشتنەکانی ئامادە کردنی گیانەکان بچڕبچڕ بوو لەبەر ئەوەی وەکو دایکێك سەرکاڵ بووم وکاتی تەواوم نەبوو بۆبەسەربردنی کات لەگەڵ ئەوانەدا کەڕانەهاتبوون بەجیهانی دەروونی تایبەت بەمن. ئە نجا زۆر گرنگیم دا بەوانەکردنی گیانەوانیەکان وخێرا دەستم کردبە خوێندنەوەی پەرتوکی جادووی کە هیوام بوو. بەلەبەر چوگرتنی نەبوونی لەوەی دەمەوێ لە پەرتوك خانەی گشتی دا بۆیە دەستم کرد بەکۆکردنەوەی پەرتوکەکان بۆ دروست کردنی پەرتوك گەیەك کەتایبەت بێت بەخۆم.ئە نجا ڕاڕایم زۆر بوو لەم جیهانەو کاتێ منداڵەکانم گەورە بوون وگەیشتنە تەمەنی خوێندن کەبۆهەرپرسیارێم لە پورە لێزی وەڵامێکم دەدۆزیەوە کەئەوەش بە پێی ئەزمونەکەی لەم بوارەدا کەلەسەر خوێندنەوەی، دنەوەی هەندێ لەمادەکانی فەلسەفەی کاری تێکردم لەڕێگەی نوسینی لەنکاوەوە کەهەندێ لەنامەکانی کەسی کەلەکاك ئۆلنەرەوە کە پێی گەیشتبوو. ئە نجا لەڕێگەیەوە دەرکەوتەکانی تێکشکێنەری تر فێربووم کە هێشتا زانست داماوە لەلێکدانەوەیدا کەئەو دەرکەوتە تێکشکێنەرانە بینیومە لەکاتی سەردا نمدا بۆلای پورەلێزی.لەکەرەتێکیاندا پورەلێزی داوای لێم کرد یارمەتی بدەم لەئامادەکردنی فراڤیندا، ئامۆژگاری کردم بەبرژاندی کولێرە لەفرنی توستەردا.ئە نجا لەوکاتەدا کولێرەم دانا وفرنەکەم هەڵگیرساند ئەو

شوێنەی کەکولێرەکەی دەبرژاند سورهەڵگەڕا وبەڵام خێرا گۆڕا بەڕەنگی ڕەش، سەرسام بووم لەوکارەو هەوڵمدا بە پورەلێزی بڵێم کەچی فڕنەکە لەخۆیەوە خامۆش بوو کەدەبێت لەوێ کەلەبەریك هەبێت (کەلێنی کارەبایی). پورەلێزی هات بەرپەرچی دایەوە بەو دەنگەی کەزۆرجار خوی پێوەگرتبوو لەکاتی لێدوانیدا کەگوتی: (فڕنەکە هەڵبگیرسێنەوە یەکسەر! ئەی ئۆلنەر هەروەها لەم کارە بێزارکەرانەت وازبهێنە) ئەنجار سورهەڵگەڕایەوە ڕاستە وخۆ وبەوشێوەیە مایەوە. لەو ڕۆژەدا پورە لێزی هەواڵی دامێ بەچیرۆکێك لەکاك ئۆلنەرەوە لەگەڵ ئەو دەستگاکارەباییەی کەهەیە لەخانووەکەدا کوژاندنەوەی گڵۆپەکان ووەستاندنی کاتژمێری کارەباکە. بەڵگەیەکم لەبەر دەست نەبوو لەسەر دروستی ئەو چیرۆکە بەڵام ڕاستی دەگێرایەوە لەوەی دەربارەی زانیوە لەزیرەکی وڕاستگۆیی دا هەرچەندە من باوەڕی تەواوم نەبوو. لەڕاستیدا پێویستم بەئەزمونی کەسی خۆم بوو بۆ سەلماندنی ڕاستی بیرەکانی. کەکاتێکی درێژ بەسەر چوو پێش ئەوەی کەباوەڕ بهێنم بەبوونی ژیان لەدوای مردن دا لەگەڵ دروستی دەرکەوتەکانی دەروونی. (من وەکو شارەزایەکی پاراسایکۆلۆجی پێم وایەکەخاتوو لێزی گیانی مێردەکەی کردۆتە نێوبەند تاتواناى سەرووى ئاسایی بەکار بهێنێ لەهەڵکردن وخامۆش کردنی گڵۆپی کارەبا وفڕنی کارەبا ئەگینا جگەلەگیانە زۆر بەرز وبەهێزەکان نەبێ ناتوانن دوای مردنی بەدەنی لەژیانی بەدەنی داکاری سەرووی ئاسایی ئەنجام بدەن خۆ ئەگەر وابێت ئەوا گیانەکان دەگەڕێنەوە بۆلای کەس وکاریان وکاری سەرووی ئاساییان بۆ ئەنجام دەدەن بەڵام گیانە گیانەکان بەتێگەشتنی پاراسایکۆلۆجی لەجیهانی خۆیاندا کاری سەروی ئاسایی ئەنجام دەدەن. وەرگێڕی کوردی) لەساڵی ١٩٦٢ پورەلێزیتوانی گرنگی پێدانی مێردەکەم (بێل) بەجیهانی گیانەوانی بوروژێنی. کەئەوەش پەلکێشی کردین بۆ ئامادەبوونی نواندنی بۆنەی کلێسالەستامیفۆر کەئەرسەر فۆردی لێ بووناوبانگی هەبوو کەئەویش نێوبەندە... کەلەدوای دامەزراندنی کۆمەڵەی هاوڕێیەتی گیانەوانی بوو کەئەویش ڕێکخراوێکە وهێشتا ماوە، ئامانجی لێکۆڵینەوەیە لەدەرکەوتەکانی دەروونی ووانەکردنی وگفت وگۆکردنی کەهەروەکو هاتووە لەمێژووی ئاینی فەلەی دا- هەروەها دوای کۆتایی دا نواندنەکە کەشیشی بەرپرس لەبەڕێوەبردنی کلێسادا ڕێفرند ریموند بونز بوو لەکۆتایی دا وەڵامی میوانە هاتووەکانی دایەوە کەئێمەش لەناویاندا بووین ئەنجا پێش گەڕانەوەمان دەستمان کردبەگرنگی دا نمان بەوانە کردنەکانی تایبەت بە پەرەپێدانی تواناکانی دەروونی. وەڵامی دایەوە بۆ ئەو دەمە پێش ئەوەی بانگمان بکات بۆ ئامادەبوونی دانیشتنی ئێوارەی هەینی. لەوڕۆژەدا ئامادەبووین لەگەڵ نزیکەی بیست فێرخوازدا، ئەنجا دوای ئەوەی خۆشمەندبوون پێمان نوێژێکی کورتی بەسەردا خوێندین، پاشان شوێنی کەوتین بۆ ژورێکی تایبەت بەدانیشتنەکانی ئامادەکردنی گیانەکان ووانە دادانیان. ژوورەکە تەواو تاریك ودەرگای داخراوبوو، بەڵام دوای هەڵکردنی گڵۆپێکی بچکۆلە توانیمان ملی ڕێگەکانمان بگرین بۆ جێگەکانمان. جارێکی تر تاریکی ژوورەکە داهاتەوە، لەترساندا هەستم بەشتێك کرد بەڵام هەوڵمدا خاوببمەوە کەهیچ بیرۆکەیەکم لانەبوو لەوەی کەڕوودەدات. خێرا دەنگێکی نامۆ لەڕیفرند بیرنس بەرزبۆوە کەلێدوانێکی کورتی دەدا، دوای ئەوە گەڕایەوە لێداون کردن بەدەنگی ئاسایی. ئەنجا

بەدرێژایی دووکاتژمێر بەنزیکەیی ڕیفرند بیرنس مایەوە و لێدوانی دەکرد بەدەنگی گیانە مامۆستا جیاوازەکان هەموویان بۆفێرخوازەکەیان دەدوان. لەوکاتەدا مامۆستایەکی نوێ هەستا بەناساندنی خۆی پێمان وخۆشمەندبوو پێمان بۆ ئامادەبوونی دانیشتنەکانی ئامادەکردنی گیانەکان هەروەها ئارەزووی پەرەپێدانی تواناکانی دەروونیمانە. ,ئەنجاهەفتە دوای هەفتە بەرە بەرەتوانامان زۆرتردەبوو لەسەر وەرگرتنی بیرەکان بەهاوبیری لەمامۆستاکان، ئەنجا پاشان پەخشمان دەکرد کەنۆرەمان دەهات لەدانیشتنەکەدا. هەروەها لەگەڵ هەر دانیشتنێکدا شارەزاییەکانمان باشتر دەبێت، هەروەها هەڵسەنگاندنەکانمان بەرە بەرە دەگۆڕان بەکاردانەوەی دڵنیا. کەلەدوایدا باوەڕ پێهێنەر بوو بەڕاستی بوونی گیانەکانی نەبینراو بەڕاستینەی دەرکەوتەکانی تیکشکێنەر وگوزەرکەر.

ئەنجا ئێستا ئارەزووەکەم گەورە بووە لەلێکۆڵینەوەدا دەربارەی پترلەزانیاریەکان لەپەیبردنەکانی دەروونیدا وبەدەست هێنانی توانای گەورەتر لەم بوارەدا. سەربەژمارەیەك لەکۆمەڵەکان بووم کاریان دەکرد لەژێرکارتێکردنی ئەوانی تردا لەڕێگەی نامە گواستنەوەوە، هەروەها وانە گەلێکم وەرگرت لەپەرەپێدانی پەیبردنەکانم لەشارەزاییەکانی دەروونیدا. کەبەتوانابووە لەسەر پێدانی خوێندنەوەکانی دەروونی وئامادەکردنی گیانەکانی ڕابردوو کەبەهەندێ لەئەزمونەکانی کوتوپڕدا بۆ دەرکەوتەکانی دەروونی تێپەڕبووە. ئەنجا لەوکاتەدا وانەکردنەکانی دەروونیم دەربارەی کارتێکردنی خەڵکی بەپەیامدانەکان یان بەبیرەکانی کەسانی تر ئاشکرابوو، وەستام لەپێدانی بڕیارەکانی دەروونی بەسم بوو بەوەی دەیزانم وفێری بووم کەئەوەش ڕێگا خۆش دەکات بۆکەسانی تر تواناکانی دەروونی تایبەت بەخۆیان پەرەپێبدەن وبگەن بەزانیاریەکان لەسەرچاوەی ڕاستە وخۆوە. خوێندنەوەکانم دەربارەی دەروونەوانیەکان ونیوبەندەکان وئەوانی تر گەیشتەلای ئەوانەی توانایان هەیە لەسەرپێشکەش کردنی کارە هەڵکەوتووەکان کەسەروو من دەکەوتن لەم بوارەدا. من زۆر بەختیاربووم بەدۆزینەوە لەسەر بواری جیاکراوە لەپەرەپێدانی دەروونیدا کەزۆرینەی نایدۆزێتەوە لەوکەسانەی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیان دەوێ کەبەتێپەڕ بوونی سالان توانیم بچمە زۆر لەوڕێگایانەوە بەلام دەربارەی شتێك لێکی نەدایەوە. ئەنجا لەماوەی ئەو ئەزمونەدا توانیم ڕێڕەوە ئاسانەکان وپارێزراوەکان ئاشکرابکەم سەرباری بوونی بەردار وبەکەڵك وکارتێکراوی. هەستام بەبەجێهێنانی تاکیکردنەوەکان و تێڕوانینەکانم کەلەسەر خۆم وکەسانی تر پەرەم پێ داوە. کەلەژمارەیەك لەئەزمونەکاندا بەشداریم کردووە، هەروەها بەشداریم کردووە لەزۆر لەئەزموونەکانی تردا ئەنجا ژمارەیەك لەکەسەکان بەشداری گرفتەکانم وسەرکەوتنەکانمی کردووە لەپەرەپێدانی تواناکانمدا کەلەهەموو ئەوانەدا چۆنیەتی یارمەتی دانی کەسانی تر فێربووم لەپەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیمدا بەسەر کەوتوویی. ئێستا هەستاوم بەڕێکخستنەوەی هەموو ئەوەی فێری بووم وشارەزای بووم ولەم پەرتوکەشدا دابینم کردووە. ئەنجا وەکو خاتونێکی نوسەری ئەم پەرتوکە حەزدەکەم یارمەتیتان بکەم لەهەوڵەکانتاندا وەکو ئەوەی دیکەم لەگەڵ هەر خوێنکارێکی تر لەپۆلەکانمدا. خەیاڵت بەکاربهێنە بۆهەست کردن

بــەبوونم وخۆشەویــستی مــن وەربگــرە وپەســەندبکە   بۆبــەکارهێنانی شــارەزاییەکانی دەروونیــت.کــەهێزی خەیاڵ کردنەوەت یارمەتیت دەدات لەسەر تاکیکردنەوەی کەسانی تر و بینینی کە پێناسەت کردووە. تۆ لەڕاستیدا دەستت بە پەرە پێدانی تواناکانی دەرونیت کردووە لەماوەی توش بوونت بەم بڕیارە و لەماوەی خوێندنەوەی مێژووی کەسـیم دا. هــەروەها کاتێــك کاردەکــەیت لەســەر بــەهێز کردنــی تواناکــانی خــەیاڵیت لەتاکیکردنــەوەکان و ڕاهێنانەکاندا کە بەسەریدا دێیت، کەتۆ پێش دەکەویت لەسەر ڕێڕەوێکی گەورەتر و خێراتــر لــەوەی بــاوەڕی پــێ دەهێنی. ئامادەی بۆ گۆڕینی هەندێ لەباوەڕەکانت کە تۆ هەڵت گرتووە تا ڕێگر نەبێت. گوێ بــدە بە پێــشکەوتنت و هەنگاو بەهەنگاو دەگەیت بەوخاڵەی کەلەلایەوە کەسانی تر دروشم دەدەن کە تۆ(زانایــەکی دەرونــی ڕاســتینەیت) یان(کە تۆ دەبێ ئومێد داربیت بە تێکشکێنەرەکان).

کەرتی دووەم
ئێمە هەمووومان شارەزاییەکی دەرونی بەدەست دەهێنین

دەبێ لەکاتێکەوە بۆکاتێکی تر لەلای هەموو مرۆڤێ دەریکەوێ توانای هەڵسەنگاندنی چالاك.کە کاتێك زەنگی تەلەفۆن لێ دەدات و پێش ئەوەی وەڵامی بدەیتەوە دەزانی کەکێیە تەلەفۆن دەکات...هەروەها تۆ دەچیت بۆباوەڵی (صندوق) نامە گوێزو پەی دەبەیت بەدڵنیایی کەنامەکەت لەکەسێکەوە گەیشتووە.

هەروەها لەخیاباندا بەکەسێکی نامۆ ونەناس دەگەیت بەرێکەوت لەکولاییەوە هەست دەکەیت کەئەم کەسە بەشێوەیەك یان بەیەکێکی تر کارتێکردنی گەورەی هەیە لەبەرێوەچوونەکانی ژیانتدا. هەموو ئەم نموونانە بۆهەست کردنەکانی دەروونی شاراوەتە.کەلە هەمووماندا گۆشەیەکی داخراو هەیەو بەهێزێك ڕامان دەکێشێ بۆزانینی ئەوەی لەدەرەوەی چوارچێوەی ئاوەزی هۆشیاریماندایە.ئەنجابۆ ڕوونکردنەوەی بانگهێشتی ئەو هێزەی (توانای دەروونی) کەهیچ کەس لێی خاڵی نیە بەڵام کەمینەیەك هەیە ئەوانەی بەکارهێنانی یان هەڵس وکەوت پێ کردنی تیاباش دەکەن.کەهەمان بارە لەگەڵ زۆرینە لەخەڵکی، لەسەرتە کە پەی بەریت بەتواناکەت لەسەر ڕوانین بۆشتەکان بەدابڕان لە پێنج هەستەکە وەکو بینین وبیستن وبەرکەوتن وبۆن کردن وچەشتن بەڵام دیسان بە پێچەوانەی زۆربەی خەلکیەوەیت، کەلەسەرتە چۆنیەتی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونت فێربیت. دەمێنێتەوە پرسی بەوشارەزاییە دەرونیانەی شاراوەیی دەپێچێتەوە بۆ ماوەیەکی درێژلەکات.بۆ چونێکی باو دەڵێ کەهەندێ لەخەڵکی بەختدارن، کەلەدایك دەبن لەگەڵ ئەم بەهرەیەدا..هەروەها ئەوان بەخدارن لەبەر ئەوەی هاتوونەدنیاوە وباربوون بەتواناکانی دەروونی، بەڵام ڕاستی فەرمانەکە وەڵامی دەدرێتەوە لەوەی کەئەم خەڵکانە لەسەر توانینێکین لەهۆشیاری بەهێزی خەملاندن لەلایان کەبەوەش وادەزانێ لەگەشە پێدانی ئەو توانایەدا.هەروەکو ئەوەی خەڵکی دەیکات لە پەرەپێدانی تواناکانی ئاوەزی و بیرکاریان و هاوشێوەی کەبۆ هەموو مرۆڤێك توانایەك لەسەر بیرکردنەوە هەیە، مشت ومڕلەوەدانیە بەڵام ڕوونە کەجیاوازیەك لەبیرکردنەوەی خەڵکیدا هەیە، واتە کەهەندێك لەوانە لەسەر ڕێڕەوێکی باشتر بیردەکەنەوە لەهی تر.کەئەم کارەش بەهرەیەك لەخورسك نی یە بەرێژەیەك کەدرەوشابێتەوە لە پەرەپێداندا بۆ ئەو بەهرە خۆرسکە ومەشك پێ کردنی لەم دەرچەیەوەیەکە پێی دەگوترێ (بەخشین و پێدانی دەروونی)، زاراوەی (شارەزاییەکانی دەروونیە).هەروەها دڵنیام کەهەموکەس دەتوانێ پەرەبدات بەشارەزاییەکانی دەروونی خۆی هەرچەندە لەلای کەم بێت.دەشێ پەرەپێدانی تواناکانی دەروونی بەهەمان شێوە بێت کەمرۆڤ لەخۆیدا توانین.لەسەر مەلەوانی پەرەپێ دەدات. بۆنمونە ئەگەر کەسێکت هاوویشتە ئاوەوە کەمەلە نازانێ ئەوا ئەم کەسە دەتوانێ مەلەبکات یان بەناو دەکەوێت یان بن ئاو دەکەوێت کەهەموو ئەوانەش دەکەوێتە سەرتوانای کەسەکان. بەڵام لەکاتی پێگەیشتنی مەشك کردنەکان لەمەلەوانیدا، کەکەسەکە بەتەنها نازانێ چۆن مەلەبکات لەژینگەیەکی ئاوی ئارام دابەڵام جوڵەکانی تایبەت

بەمەلەوانی فێردەبێت. کەمەلەوانی باش فێردەبێ تـا چۆن ئارام وهەواوە وپشوداربێت لەئاوەکـەدا، هـەروەها چۆن هەست دەکات بەهێزێکی تایبەت لەهەر ژینگەیەکدا کەتوشی دەبێت..بەڕاستی پەرەپێدانی شـارەزاییەکانی دەروونی تەواو بەکرداری لە فێربوونی مەلەوانی دەچێت....کەبەریگەیەك مەلەدەکات بۆ ئەوەی نەخنکێت وبن ئاو نەکەوێت، کەسەکەی تردەتوانێ بەهەمان شێوە پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونی پـەرە پـێ بـدات کـەوا بـوو بەئاراستەیەکی ڕێکخراوو ئاوەزیانە.کەسەکە دەتوانێ لەفێربوونی چۆنیەتی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی وفـراوان کردنی پەیبردنەکانی بێت کە خواستێکی گونجـاوە لەگـەڵ ژینگـەدا یـان لەگـەڵ ژینگـەی دەروونیـدا. هـەروەها پەرەپێدانی هەرشارەزاییەك شوازێك دەخوازێـت.کـە ئـەویش چـاوەدێری دەکـەین ولاسـایی دەکەینـەوە، پاشـان بەئەزمونکردنی درێژە دراو، دەگەین بەئاما نجمان بەتواناوە...واتە هەروەکو ئەوەی منـدالآن دەیکـەن، کەمنـداڵ لاسایی گەورەکان دەکەنەوە لەڕۆیشتندا وبازدانـدا بەترسـەوە. یـان لەسـەرەتاوە هەسـت کـردن بـەترس.بـەلآم بەدرێژەدانی هەولێکە دەشێ سەرکەوێ.... پاشان ئەم کۆناخە تێپەڕدەکات دوای بەدەست هێنانی هەندێ لەشارەزای کەدەگاتە پلەی بەرپەرچ دانەوە، وەکو سواربوونی پاسکیل ومـاتۆڕ کـە هـەتا تەمـە نمان بەرەوپێـشەوە بـچێت فێردەبین.ئە نجاشتەکانی تریش بەهەمان شێوە دەبێ.بەڕاستی فێربوونی مرۆڤ بەشارەزاییەکانی دەروونی تەرییـە بە پەرەپێدانی توانای هۆشـی لەخوێندنگـە...کەلـە خوێندنگـە فێـردەبین یادبکەینـەوە کەچـۆن بـەئاگادەبین تافێرببین .هەروەها فێردەبین چۆن بیربکەینەوە وشیتەڵ وچارەکان بۆ گرفت وئاریشەکان دابنێین کەتوشمان دەبـن. ڕۆژانی دەستپێکەیت یادبهێنرەوە لەفێربوونی لێخوڕینی خـودرۆدا.لـەوێ پێویـستت بـەوەرگرتنی هەرهەنگاوێکـە تالیخوریکی شارەزا و لێوەشاوەبیت...ئە نجا لەماوەی بەجێگەیاندنی هەرهەنگاوێکدا لەدوای یـەك یادکردنـەوەت بەرە بەرە دەست پێ دەکات هەتا فەرمانەکە سەبارەت بەخۆت تەنها جوڵەیەکی خودکارانەی ڕۆتینی دەبێت هەروەها لەگەڵ هەربارێکدا هەمان کردار دووبارە دەبێتەوە.یەکەم لەوێ هۆشـیاریەك هەیـە بـەوەی کەئاما نجەکـە دەشـێ لەچوارچێوەی سنوری ئەگەردابێت کە هەموو کەسێ دەتوانـێ فێـری سـواری دووچـەرخە (پاسـکیل) یـان هـاژوونی خودڕۆبیت.بۆچی من جیاوازم لەکاتێکدا ئەوان لەمەدا بەتوانان هەروەها ئەوامنیش بەتوانام.دووەم نەخشەکێـشان دێـت لـە بـە دەسـت هێنـانی شـارەزاییەکەدا. فێـردەبم تـابتوانم خـود ڕۆ لێ بخـوڕم..پاشـان ئامـادەیی دێـت تالێوەشاوەبیت... دوای ئەوە دەست دەکەیت بە پێ هەستانی شارەزاییەکەت کە بەدەستت هێناوە...بەلآم ئایا یادت دێتەوە چۆن زانیاریەکانت لەبەر کردووە لە پشتی دڵـەوە؟ ئایـا ڕاهێنـان ومەشـکەکەت کاتژمێرلـەدوای کاتـژمێر بیردێتەوە؟! ئەوەش درێژەی هەبووە لەبەر ئەوەی چاوت بەدابەستووی داناوە کەلەسـەرتە ئەوشـارەزاییە بەدەسـت بهێنی.

هەموو هەڵەکان کۆبکەوە پاشان هەوڵەکە دووبارە بکەرەوە هەتا هیچ هەڵەیەك لەلات نەمێنێتەوە... ئە نجا ئێستا چۆن فێردەبیت تۆپەکە بهاوێژیت؟! یەکەم ئایا ترسی لەگەڵدایە یان ئایا زۆر لەلێدانەکات لەدەسـت داوە، بـەلآم بەتێپـەڕبوونی کـات ولەگـەڵ هـەر ڕاهێنانیکـداکار دەسـت پێدەکـەیت لەسـەر پەرەپێـدانی تواناکـەت پـتر

وپتر. پەرە پێدانی شارەزاییەکانی دەروونی لەسەر هەمان هێڵ دەڕۆن...یەکەم لەوێدا نەخشەکێشان وخەم لەبەری زانیاریەکان دەهێنن ودواتر ڕاهێنان ....ڕەنگە ئەوەش پێویستی بەخۆڕاگری زۆربێت. لەتوانای هەرکەسێکدایە تواناکانی دەروونی پەرەپێ بدات، واتە وەکو ئەوەی هەرکەسێك دەتوانێ فێری سواری دووچەرخە یان یاری تۆپی پێ یان لێدانی بە پە نجەکان لەسەر ئامێری چاپ کردن ببێت.کەهەندێ لەسەر ڕێڕەوێکی ئاسانتر لەوانی تر فێردەبن، واتە کە پلەی فێربوون زۆرجار وەستاوە لەسەر سروشتی کەسیەتی تاك. لەسەرمانە کەخۆمان دابنێین لەبەراووردکردندا لەگەڵ کەسانی تردا...واتە کاتێك کەسەکە شارەزاییەك فێردەبێت بەشێوەیەکی خێراتر ئەوا مانای ئەوەنیيە کەلەسەرمانە کەفێربین وەکو ئەویان بەشێوەی باشتر لەئەو، چونکە ئەوەش یەك ئە نجامە...کە کیسەڵ وکەروێشك لەکۆتایدا بە ئاما نجەکە دەگەن.کەیەکێکیان پرسیارێك دەردەخات: بۆچی کاردەکەم لەسەر پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیم؟ئێمە لەڕاستیدا کاردەکەین لە پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیمان دا بۆ هەمان هۆکە پاڵمان پێوە دەنێ بۆپەرەپێدانی هەرشارەزاییەکی تر کەلەوەش لەچوارچێوەی کاروانەکانماندایە بۆ بەهێزکرنی ژیانمان...کەوابوو پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونی دووراییەکی تر سەربار دەکات کە پێشتر لەژیانماندا توشی نەبووین...کەئەویش بار بووت دەکات بەزورتر لەهێز لەسەر ژینگەی تايبەت بەخۆت، هەروەها لەدەروونتدا خۆشی دەبوژێنێتەوە کەیارمەتیت دەدات لەکێشانی ڕێگای ئایندەت، کەبەجێ هێنانی زۆر لەشتەکان لەچوارچێوەی سنورێکی شیاودا نایدۆزیتەوە. دەشی ئاما نجم لێرەدا لەیارمەتیدانتدا بێت لەسەر بەهێزکردنی هەستی هەڵسەنگاندنت وتواناکانی دەروونیت.کەلەسەر ڕێڕەوێك دەتوانی لەگەڵیدا ژیانی خۆت وژیانی کەسانی تر پەرەپێبدەیت. ئە نجا لەگەڵ پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیت هێزێك دێت کەلەگەڵیدا هەست کردن بەبەرپرسیارێتی دێت. کەهێزی کەسیەتی یارمەتیمان دەدات بەزاڵ بوون بەسەر ژیانماندا بەڵام نەك لەسەر هێزی کەسانی تر ڕەنگە نەتوانین بۆکەسانی تر ڕوونی بکەینەوە چۆنیەتی سەرداری کردنی خۆمان بەڵام لەسەرمانە کەئەوەش بەسەریاندا هەڵس وکەوت پێ نەکەین هەرچەندێ ئاما نجەکانمان ساخ ودروست بێت...بەمانایەکی تر ئێمە بەرپرسین لەخۆمان بەتەنها کەبەرپرسیارێتیمان دەست تێوەرنەدانە لەژیانی کەسانی تر..کەئەوەش ئەو بەرپرسیارێتیيە کەهێزێك دەیسە پێنێت.

كەسایەتیمان دوانە وئاوەزمان سێیانە

لەناختدا دووکەسایەتی هەن، یەکەمیان تۆبیت (بەڕێوەبەر-مامۆستا- پێگەیەنەر)
واتە دەروونی دەرەکی یە (دەرکەوتوو) کەکەسایەتیەکەی تریان دەروونی ناوەوەیە (کرێکار –فێرخواز) واتە کەسایەتیەکە شارەزاییەکان بەدی دێنێ کەئەم دووکەسایەتیە ژمارەیەك ناولێنراویان هەیە لەوانەش –هۆشیاری وناهۆشیاری =هۆشی ئاگاو هۆشی نائاگا هەست و نەست–وناخود وخود، بەراستی بەکارهێنانم بۆ ووشەی دەروون هەڵکوڵاوە لەئارەزوو کردنی خودی واتە کەئەویش لەڕاهێنانێکی کردەیدایە، مانای پترلەدەربڕینەکان بۆمن هەیە وەکو (من یان ئاوەزم)بەڕاستی دەروونی دەرەکی ئەوبەشەیە کەدەینرخێنێ وبیردەکاتەوە وبەسەری دەکاتەوە واتە لەهەموو ڕەوشتەکانیدا ژیروێژی بەکار دەهێنێ.بەڵام دەروونی ناوەکی ئەو بەندەشەیە کەتۆماری دەکات هەرچیەك کەبۆت بەرهەم دێت ووەڵامی دەدەیتەوە لەگەڵیدا لەسەر ڕێڕەوێکی لە ناکاو بەبێ پێداچونەوەی ئاوەز. ئەتوانم کەبڵێم کەدەروونی ناوەوە بەمنداڵەکەم دەچێ ومنیش بەدایکی دەچم....بەڕاستی فێرخوازەکەم کەفێری دەکەم، یان کرێکاری سەرکەتوو ئەوەیە کەملکەچ دەبێ بۆ هەموو ئەوەی کەفێری دەکەم، ئە نجا زاڵ دەبم بەسەر خو دی (دەروونی) ناوەوەدا کەئەویش ملکەچی هەموو فەرمانەکانمەو گوێڕایەڵیانە.هەروەها زۆرترین ڕواڵەت گرنگی دانە بەدەروونی ناوەوە ئەویش سەربەخۆییەکەیەتی...کەئەویش کاردەکات لەدەرەوەی چوارچێوەی هۆشمەندی وتەواو جیاوازە لەسروشتی واتەکەیدا. ڕەنگە لەتوانامانداببێت ئەو جیاوازیانە لەماوەی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیمانەوە بنرخێنین، کەهۆشمەندی بەوجیاوازیانەوە یارمەتیمان دەدات لەسەر پەرەپێدانی لەسەر ڕێڕەوێکی زۆرتر چالاك لە گوێ پێداندا. دەروونی ناوەوە جیاوازە لە پلەی فێربوونیدا لە دەروونی دەرەوەیدا کەئێمە فێردەبین تا پلەی لەبەرکردن وبیرهێنانەوە-واتە کەکرداری لەبەرکردن پشت دەبەستی بەچەندبارەبوونەوە...کەلێرەدا هەمان پەرەگیری بەکاردەهێنن لە پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیماندا. دەروونی ناوەوەش سنورناکرێ بێجگەلەبیروباوەڕەکانمان نەبێ کەلەدەوریەتی ودەرچووە لەهۆشمەندی.کەئەگەر بڕیارێکی هۆشیارانەمان وەرگرت بەوەی کەلەتوانامانداا نابێت شتێك بکەین، ئەوا دەروونی ناوەوە بەوبڕیارە پەسەنددەبێ ودەیکاتە ڕاستینە، کەبە پێچەوانەشەوە هەر ڕاستە.بڕیارێك وەردەگرین کەلەتوانامانداییە شتێك بکەین، ئەوا دەروونی ناوەوە بڕیارەکە پەسەند دەکات وهەموهێزی ئامادە دەکات تابڕیارەکە جێبەجێ ببێت.
بۆنموونە ئەگەر دەرونت دوابۆت بەبێ توانایت لەسەر فێربوونی ئاوازلێدان بە پیانۆ، لەوکاتەدا بەکردەوە ناتوانیت.هەروەها ئەگەر دەروونت دوا بۆت بەتوانابونت لەسەر فێربوون ئەوا بەکردەوە فێردەبیت، کەشارەزاییەکە پیک نایەت وەکو ئەوانی تر لەناودەرچوان، بەڵکو ڕەنگە شارەزایی پەرەی پێ بدرێ.لێرەمادا مافی خۆمانە کەچاو بخشێنینەوە یان پیشانی بدەین هەموو ئەوەی دەروونی ناوەوەمان دەیبەستێتەوە، پاشان دەست بکەین بەخستنە خوارەوەی هەموو ئەوەی بەناژیر بێژانە دەژمێردرێت. لەتوانادایە کەلەوبیرانەدا فراوان بین یان

لەوباوەرانەدا بۆئەوەی چـاکەبگرێتەوە بۆهـەر یـەکێك لەوانەی دەکەونە چوارچێوەی سنوری شیاوەوە.ئەرکمانە کە پەلەنەکەین لەفەرماندان بەنەبوونی توانامان لەسەر شتێك، لەبەر ئەوەی تەنها پێشتر نەمان کردووە.ئـە نجا ئەگەر هەوڵماندا وسەرنەکەوتین مانـای ئـەوەنی یـە کەلەتوانامانـدا نـی یـە پێـی هەڵبـستین، بـەڵکو ئـەوەی پێویستیەتی زۆرتر لەهەوڵە. هەروەها شوێن ئەوانە بکەوە وچاوەدێریان بکـە کەشـارەزاییەکی دیاریـان بەدەسـت هێناوە لەکارێکدا یان ئەرکێکدا کە بەباشترین شێوازبۆ فێربوون دەژمێردرێ.کـەتوانابوون لەسـەر لاسـایی کردنـە یەکێکە لەڕواڵەتەسەرەکیەکانی دەروونی ناوەوە، کەدەشێ بـەکاربهێنرێ بـۆ پەرەپێـدانی شـارەزاییەکان، بـەڵام دووهۆکارەکەی ترکـەزانیاری پێگەیـشتنەو بەجێگەیانـدنی ئەزمونەکانـە.هـەروەها پێش هەوڵـدانی فێربـوونی شارەزاییەکانی دەروونی، ڕوانینت ووردبکەرەوە لەدووکەسایەتیدا کەئەو دووانە خـاوەنێتی و پێکـەوە هـەردووکیان کاردەکەن وەکو تیپیك، لەئێستا بەدواوە، پێیان بڵێ ئەوەی دەبێ (تۆ ودەروونتە) یان (تۆ وگیانتـە) بـەڵام ئێمـە دەربڕینێك بەکاردەهێنین کە (تۆ ودەروونی ناوەوەتە) لەوێندەرێ سێ ئاست لەهۆش هەیـە لـەدەروونی ناوەوەتـدا کاردەکەن کەئەویش (هۆشی ڕاستینەیە)- literal mind - وهۆشی بەرنامەکراو-programmed mind -و- هۆشی هەڵسەنگاندنەintiutional mind) کەهۆشی ڕاستینە دەگەڕێتەوە بۆجیهانی بابەتی، واتە جیهانی مادی کە پێچەوانە دەبێتەوە ناوەرۆکەکانی ئەم هۆشە لەڕێگەی هەستەکانی سروشتیمانەوە.ئەوا ئێمە دەبینین ودەبیستین وچێژدەکەین وبۆن دەکەین وبەرکەوتن دەکەین لەم جیهانـەی بەدەورمانەوەیـە. ئەوزانیاریانـەی هـاتوون بۆمـان لەسەرمادەی بەدە نمان تۆماردەبێ. کەهۆشی ڕاسـتینە ئـەو مـادە زیرەکـە بەرپرسـیارەیە لـەتۆمارکردنی هـەموو ئەزموونەکا نمدا.

کەئەم ئاستەش لەهۆش یان لەزیرەکی هەمیشە بنچینەی هەموو ئاستەکانی ترەبە ڕاستی ڕاستیەکی دەست لێدراوە، بەراستی جیهانی ڕاستیەکانە.بەڵام هۆشی بەرنامەکراو تـوش دەبـین پێـی بەئاسـتێکی ناهۆشمەنـدی کـەکاتێك بیرەکانتی تیادا هەڵ دەکوڵێ.....

ئەوالێرەدا کرداری نرخاندن بۆجیهانی بابەتی تەواودەبێ واتە فەرمان دانێك بەوەی کەئەمەیان چاکە وئـەوەیان خراپە یان هەڵەیە یان گوناهە یان جوانە یان ناشیرینە و هـەروەها لەهاوشـێوەی ئەمانـە. هۆشـی بەرنامـەکراو بەتێپەڕبوونی ساڵەکان پەرە دەسێنێ.کەوابوو لەهۆشیاریەوە دەجولێ بۆناهۆشیاری بۆ ئەوەی لەوێ ئارام بگرێ. وەکو چوارچێوەیەك بۆکار وهەڵس وکەوت.کەئەم ئاستەش دەکەوێتە هۆشمەندی سەروو هۆشی ڕاستینەی ڕاستەوخۆوە کەبەکارتێکردنی لە هەموو کردەوەکا نمان دەکشێتەوە.کەئەمەش هۆشی بەرنامە کراوە کەلەکۆمپیوتـەرێك دەچـێت کەزانیاریەکانی هاوردەی دەرەوەی تیاکۆدەکرێتەوە لەدەمی کۆناخی گەشەکرد نماندا پاشان بەرنامـەدەکرێ بۆمـان بەهۆبەندی دایك وباوکەوە یان مامۆستاوە.کەئەم زانیاریانە بەهای ڕۆشنبیری لای مـرۆڤ شـێوەپێوەدەگرێ لەگـەڵ تێگەیشتنە کۆمەڵایەتیەکان یارمەتیمان دەدات لە پاراستنی کەلە پورمان کە تیالەدایك بـووین.کەئـەم ئاسـتەش لەهۆش پێویستیەك پێك دەهێنێ بۆ درێژە پێدانی کۆمەڵایەتیمان. بەڵام هۆشی هەستی خەملێنەر کەلەسەر هەسـت

وەستاوە کەئاساییانە هێزی زۆرترە لەهۆشی بەرنامەکراو کەئێمە ژمارەیەك بۆچون وەردەگرین کە ململانێیانە لەهۆشماندا هەروەها لەسەریەتی کەئێمە پشت بەستین بە هۆشی خەملێنەر یان (هەست پێ کردنی سەرەتایی) لە پێناوی گەیشتن بەبڕیاری کۆتایی .کەهۆشی خەملێنەر ئاساییانە دەکەوێتە دواوەی هۆشەوە، کەزۆر بەمان ڕێگری دەکات لەو نامانەی دەنێردرێن لەماوەی پەیوەست بوونیان بەو درێژەدانەی لەسەرمانە هۆشێکی هۆشمەند وژیروێژیەکی ئاوەزیانە بێت کەلەمندالیەوە پێویستی پشت گوێ خستنی هەستەکانی ناوەوەمان فێردەبین کەئارەزوویەك بێت بیرکردنەوە وهەڵس وکەوتی پێوەبکەین هەروەکو ئەوەی کەسانی تردەیانەوێ.ئەنجالێرەدا پرسی کرانەوە بەدەست دێت بۆ نێردراوەکانی هاتوو بۆلامان لەهۆشی خەملێنەرەوە کە گرنگیەکی تایبەت وگەورەیە لەبواری پێ هەستانی شارەزاییەکانی دەروونی دا بەبەجێگەیاندنی ڕاهێنانەکان.هۆشی خەملێنەر دەکەوێتە ناو نیوەگۆی ڕاستی مێشك، لەکاتێکدا هۆشی ئاوەزیانە لەنیوە گۆی چە پدایە لەوێدا هۆشمەندی دەبینرێ.

بەلام هۆشی بەرنامەکراو دەکەوێتە خوارەوەی ئەم دووهۆشەوە، واتە ناودەبرێ بە(ناوچەی دەرەکی) –کەهۆشی بەرنامەکراو ئەو ناهۆشمەندیەیە (ناژیریەیە) کەمادەکانی جیهانی دەوروبەرمان لەهەستەکان وخەملاندنەکان دەمژێ، واتە هەروەکو ئەوەی هۆشی ئاوەزیانە وەری دەگرێت.کەهۆشی ڕاستینە دەکەوێتەژێر ناوچەی دەرەکی یەوە....ئەو هۆشەی کەفەرمانی پێ دەدرێ لەهەموو کردەوەکانی بەدەنیدا. بەدەنی سروشتی پێك دێت لەچەندبەشێك، فەرمانەکە لەچوارچێوەی هاوسەنگی تایبەت دا پێك دێت یان بەجیا بوونەوەی.کەمێشك دابەش دەبێت بۆیەکەکانی کەکارەکەی پێك دەهێنێ لەسەر ڕێڕەوی ئایندە کەبەویەکانە دەڵێن (ئاوەزەکان) کە پشت دەبەستێ بەتوانای کەسی لەسەر بەکارهێنانی بەدەن بەتەواوی یان بەشێك لەو دەبێت لەسەرتوانای بەکارهێنانی مێشك بەتەواوی وبەهەموو بەشەکانیەوە. بۆ نموونە دەتوانی چالاکیەکی بەدەنی بەدەستت پێك بهێنی لە کاتێکدا هۆشمەندی (ژیری) تیابەشتێکی ترەوە سەرگەرم دەبێ، کەلەهەمان کاتدا هۆشی بەرنامەکراو دەجوڵێ وەکو کاردانەوەیەك بۆهەستەکانی دەرەوەی چوارچێوەی هۆشت کەڕەنگە هەوڵێکی هۆشی خەملێنەربێت کە بگات پێت.

جگەلەوەی کەتۆسەرگەرمی بەبیرکردنەوە تائاسێك ئاگایت لەگەڵیدا ڕێگربێت...هەروەها ڕەنگە هەموو ئەم ئاوەزانە (هۆشەکان) چالاك بن لەسەر ڕێڕەوێکی تاك بوە وە یان سەربەخۆ لە یەکتری.کەهەموو ئەم ئاوەزانە دەنێردرێن وەکویەکێ لەڕووخسارەباشەکانی ، ووزە....هەروەها ووزە دەمژرێ کەئەمەش یەکی لەڕوخسارەکانیخرا پی دەنوێنێ، کەدوو ووزەکە دەجوڵێن یان دەلەرێنەوە لەچوارچێوەی لەرینەوەجیاوازەکاندا.ئە نجا لەرینەوە نزم بێت مادەی کردەیی دەرچوو لێیەوە ڕەك تردەبێ.ئە نجا هۆشی ڕاستینە لەرە لەردەکات لەسەر ڕێڕەوێکی هێواشتر لەهۆشیبەرنامەکراوی ناهۆشمەندانە وناژیرانە کەبەڕۆڵی خۆی لەرینەوە دەکات لەسەر ڕێڕەوێکی هێواشتر لەئاوەزی بیرکەرەوەیەکی ئاوەزیانە بۆ هۆشمەندی.بەلام هۆشی خەملێنەرانەش لەجوڵەی تروسکانەوەی دەژی ، بەبیرەکانی دەگاتە ناو هۆشی ژیرانەی تاملی ڕێ بگرێ لە پەرە پێدانی وهەڵئاوسانی دا.

بەڕاستی هەموو کەسێ بەم ئاستانە لەئاوەزەکان باربوو بـــــــووە کەبەلەرینـــــــەوەکانی هەڵـــــچوو لێیەوەیەتی....هەمووکەسێ (کەرەستەی وەرگرتن) بەدەست دەهێنێ بۆ پێگەیشتنی بیرەکان وهەست پێ کردنـەکان وهەستەکان لەکەسانی ترەوە ی ئە نجالەگەڵ ئەوەشدا پێویست نابێ هەموو کەسێ لەسەر پەیبردن بێت بەچۆنیەتی بەکارهێنانی ئەوکەرەستانە.بۆنموونە خوێندکارەکان ئەودەنگانە دەبیستن کـەزۆر لـەمرۆڤ لەبیـستنی دەبـوێرێ هەروەکو بینینی ئەوڕەنگانەی کە ژەنگە سورە دەبیینی وئێمە نابیینین، کەلەوانەیە هەندێ کەس بتوانن شتەدباری کراوەکان ببینن کەکەسانی ترنابیینێ. بەڕاستی گەواڵـە=کـەوارەی ژێـری بەلەرینـەوەکان چـواردەورەمانی داوە، پەیوەندی ڕاستە وخۆی هەیە بەو ئاستەی پێی گەیشتووین لە پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیماندا. پێویـستە پەی بەراستیەك ببرێ کەشارەزاییەکانی دەروونی توانایـەکی دیـاری کراوبێـت لە پەرەپێـدانی دا لەسـەر ئاسـتی ناهۆشیارانە. کەهەموو ئەوەی بیری پێ دەکەینەوە یان هەستی پێ دەکەین پەخشکردنی تـەواودەبێ بەئاڕامیـەکی تێپەڕبوو بەناو شە پۆلەکانی هەوایدا.ئە نجا ئەو بیروهەستانە شوێنە وارێك لەژینگەدا بـەجێی دەهێڵـێ کـەدانی پێدانانێین ئەم تیشکدانەوانەی ئاوەزی وسۆزداری هەڵ دەستن بە پێك هێنانی ئایندە کەئەوەش لە ماوەی دەرچونی لەلاماندایە.کەئەویش هەڵدەستێ بەدروستکردنی بارودۆخێك کەدوای ئەوە تیایا دەردەکەوێ و بەکارتیکردنـەکانی دەکـشێتەوە لەسـەر پەیوەندیـەکانی ئێـستا وکەسـایەتی تاییـە تمان.هێـشتا گەواڵـە =کـەوارەی (قـەوارەی) کارتێکردنیان لەسەر ژینگەمان پشت گوێ دەخـەین....کە پەیوەسـتیەك هەیـە لـەنێوان نـاژیری (ناهۆشمەنـدی) ئاراستەکراو وناژیری پیچەوانە بوودا کە کردارێکی درێژە پێدراو و بەرپرسیاربوو لە پێکهێنانی جیهانێکی تاییەت بەخۆماندا دەژمێردرێ ئە نجا پەرە پێدانی شارەزاییەکانی دەروونـی ڕوودانـی ئـەم کـردارە لـە خـۆدەگرێ بـە پێی چوارچێوەی ئاراستەی هۆشمەندی، لەوکاتەدا دەتوانین دەست بگرین بەسەر لێشاوێك جالەدەرچونیدا بێت یـان لـە هاتنەناووەیدابێت.

شارەزاییەکانی پەیبردەن و دەرخستن

ئەم دووشارەزاییە سەرەکیەی وویستوتە پەرەی پێ بدەیت لێرەدا پێ دەگوترێ شارەزاییەکانی دەرخستن و(کارتێکردن و) پەیبردن، کە نمونەیەکی باش لەسەر چۆنیەتی کارکردنی ئەم دوو شارەزاییە هاوبیری یە - Mental telepathy)- بۆبەجێگەیاندنی تاکیکردنەوەی هاوبیری لەنێوان دووکەسێنێرەرو وەرگردا.کەئەمەش بەلگەدەبن لەسەر ئەو دووشارەزاییە لێك جیایە.کەلەتوانادایە نامەیەك بنێردرێ یان وەربگیرێ، بەلام ناتوانرێ هەردووکیان لەیەك کاتدا ئە نجام بدرێ کەهەموو شارەزاییەکانی دەروونی لەچوارچێوەی ئەم پۆلێن کردنەدایە یان ئەویان دایە. واتەکەڕوو داوێکی دیاری کراو دەنێریت یان وەری دەگریت ئەوا شارەزاییەدەرخراوەکان (کارتیکردنەکان) یارمەتیت دەدات لەزالْ بوونتدا بەسەر شە پۆل وتیشکەکانی تاییەتدا بەلەرینەوەکانت وشە پۆلەکانت.کەلەکاتی بەیەکگەیشتنی هەردوو دووکەسایەتی دەرەکی وناوەکی دایە، بە پێی کارێك تواناکانی دەرخستن دەردەکەوێت کەدەشێ بەم شارەزاییانە بلێن ئاوەز زالْ دەبێ بەسەر مادەدا....کەلەنێوان ئەو شارەزاییانەشدا هاوبیرییە -telepathy) وجولاندنی شتەکانە لەدوور-psychoenesis) هەروەها گۆرانی شوێنی شتەکان (گواستنەوە)-teleportation) و ئامادەکردنی گیانەکان –mater ialization وdematerialization) هەروەها دەروونە نەشتەرگەری-psycho surgery ودەروونە چارەسەرکردن-psycho healing وڕزگاربوون لەهێزی کیش کردنی زەوی، بەرزبوونەوە –levitation) و وێنەگرتنی دەروونی-psycho photography) کەبارەکانی چاوبەست کردن یەکێکە لەودەرکەوتانەی دەستی بەسەردا ناگیرێ بۆئەم شارەزاییانە لای هەندێ لەکەسەکان وئەوانەی پەی نابەن بەچۆنیەتی پێ هەلْساندنی.زاراوەکی تری پێ دەگوترێ لەجیاتی زاراوەی (شارەزاییەکانی دەرخراو) کەئەویش (شارەزاییەکانی دروست کەرە)..کەلەماوەی دەرچوونی هەر شارەزاییەکەوە لێمان شتێك دروست دەکەین.بەراستی هۆشمەندی (ژیری) دروستکەر لایەنێکی خراپ دەنوێنێ بۆخودی مرۆڤایەتیمان.هەروەها شارەزاییە پەیپێنەبراوەکان یارمەتیان دەدات لە پێگەیشتنی زانیاریەکان و ووزەدا، کەهەروەکو شارەزاییەکانی هۆشمەندیانە دەنوێنرێ... کە لەناویاندا ئەمانەن پەیبردنەکانی هەستی بالاESP وڕوون بینی-clairvoyance وclair sentienceوclair audience وهاوبیری وزانینی پاشینەمان (ئاینده) وradiesthesiaوخوێندنەوەی دەروونیpsycho reading وشیکردنەوەی دەروونی psycho diagnosis و scrying. شارەزاییەکانی پەیبردنەکان ودەرخستنەکان پێکەوە کاردەکەن بە پێی ڕێکخستنێکی دیاری کراو کە پێکەوە نین لەیەك کاتدا..واتە دوابە دوای یەکتریدا کاردەکەن کارکردنیان بەتیپێکی گالْتەجاری دەچێ لەسەر ئاراستەیەکی باش، واتە لەوێدا یەك تێپەڕبوونیش بەسەر ئەوی تردانی یە هەروەکو تیپی گالْتەجاڕی (کۆمیدیا) کاردەکات. لەسەر ڕێکخستنی کاتەکەی کەئەویش لەوکاتەدا هەلْدەستین بەو شارەزاییانە.واتە دەبێ لەوێدا هاوسەنگیەك لەنێوانیاندا هەبێ ودەست لەیەك وەردان نەبێت. زۆر لەخەلْکی

نمونەی ئەم تەواوکاری و پێگەیشتنە گونجاوەی بەدەست هـــاتووە بۆشـــارەزاییەکانی پـــەیبردن و دەرخـــستن وبوونەخاوەن نـاوبانگ لەکێڵگەی دەروونی دا.سەرەڕای سەرگەرم بوونیان لەکاروباری تردا، هەرچەندە ئـەوان دوای پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیان، هەموو گرنگی پێدانە تـایبەتیەکانیان وازلێ هێنانەوە،وە جگەلەم لایەنـە نەبێت.کەبۆنموونە دکتۆر ڕیچارد ئەلفێرد کە لەبەشی تویژینەوەکانی دەروونیدا لەزانکۆی هارفـارد کـاری دەکـرد ناوبانگێکی گەورەی بەدەست هێنا لەژێرناوی –ڕام داس دا-کەلەدەمی چاوپێکەتنیدا لەگەڵ یەکێ لەهاوکارەکانیدا لە(یۆگادا)لەهندستان وابوو کە پێی دەگوترا نیم کارولی بابا، ئاماژەی بۆکردووە کە پێش چەندشەوێك لـەهاتنی ئەلبێرتدا، دەیڕوانیە ئەستێرەکان وبیری لەدایکی دەکردەوە کە پێش چەندسـاڵێك مـردووە.ئـەنجا کاتـێ چـووە یۆگاوە کووڵ دەبێتەوە لە پێناسەی چۆنیەتی مردنی دایکی ئەلبێرت بەهۆی نەخۆشی خەمۆکیەوە، ئەنجا ئەلبێرت دەربارەی تواناکانی ئەم یۆگیە گومانی نەماو بەدڵ سوتاویەوە دەگریا بۆی وبێ پـچڕانەوە.لەوکاتـەدا بابـا بـووە مامۆستای ئەلبێرت وناوی نابەنازناوی ڕام داس. ئەنجا ڕام داس دەستی کرد بە پەرەپێـدانی تواناکـانی تـابـەڕۆڵ بینی ببێتە مامۆستا بـۆزۆر لەخـەڵکی.هـەروەها هەنـدێ لەخـەڵکی لەوانـەی خـاوەن شـارەزاییەکانی دەروونـی پەرەسەندوون شتەجیاوازەکانیان بەجێ هێنـاوە.کەبۆنمونـە لەوێـدا (ئـەمانوئیل سـویدن بێـرگ) هەیەیەکێکـە لەزاناکانی سەدەی هەژدەهەم کە پیرەژنێك ئاماژەی پێ دەکات لە پرسی وونکردنی پسوولەیەکی گرنگدا لەوکاتـەدا داوای یارمەتی لێ کرد بۆدۆزینەوەی لەماوەی پێ هەستانی شارەزاییەکانی دەروونیدا. کـەدوای سـێ ڕۆژ ئـەم زانـا دەروونیە هەستابەسەردانی تـاهەواڵی بداتێ بەوەی کە پسوولەکە لەیـەکێ لەخانـەکانی پـەرتوك خانەکەیدایـە لەژووری سەرەوەدا.. هەروەها هەواڵی دایە کەلەخانەی لای چەپ دایە کەئەویش خانەی نهێنییـە و ژنەکـە خۆشـی ڕێگەی نەدەزانی....بەڵام دوای سەرکەوتنی بۆ ژوورەکە لەگەڵ هەندێ لـەمیوان وخـودی سـویدن بیرگـدا بەتـەنها خانەی شاراوەیان نەدۆزیەوە بەڵکو پـسوولەکەش لەناویـدا دۆزرایـەوە.دی دی هـۆم بەیـەکێ لـەزاناکانی دەروون دەژمێـردرێ کـەناوبانگێکی گـەورەی بەتوێژینـەوەکان لەشـارەزاییەکانی ونرخاندنیداهـەبوو. کـەتوانای هـۆم لەجوڵاندنی بارگوێزێکدا تەنها بەدەست درێژی کردن بۆی دەنوێنرا.

یان دانانی پەرداخێك لەسەر سەری کەشلەی تێـدابوو ئـەنجا بـەتاڵی دەکـردەوە بەڕێگەیـەکی شـاراوە وپاشـان سەرلەنوێ پڕی دەکردەوە واتە پەرداخەکە کەدوای ئەوەی کەسەکە دەستی دەگـرت پێـوەی پڕدەبـۆوە لەشـلەیەکە. هەروەها لەوێدا خاتوون ئایلین گارێت هەیە کەئەویش زانایەکی دەروونیە وزۆر بەناوبانگە و لەماوەی سسیەکانی سەدەی بیستەم دالەگەڵ دامەزرێنەری زانستی پاراسایکۆلۆجی...جـی –بـی ڕایـن. کـاری کـردووە کە پێـشکەوتنی لەتەمەن دا ڕێگیرێك نەبوو لە شارەزاییەکانی سەرەرای تەمەنی هەفتاساڵی، کەدرێژەدەر بوو لە پێهەستانەکانی دا لەوشارەزاییانەدا کەهەیەتی.کەلەو کۆناخەی تەمەنیدا دکتـۆر لـورنس لوشـاف یـەکێ لـەزاناکانی بـەناوبـانگی دەروونی یە پەیوەندی پێوەکرد بۆزانینی لەشاردنەوەی کەسێك لەشارەکەیدا بەناوی (میدوسترف) دوای ئەوە ئایلین پارچەیەك لەکراسێکی ئەوپیاوەی پێ دا کەشاردراوەتەوە ئەنجالەڕێگەی ئـەو پارچەکراسـەوە گەیـشت بەکەسـە

خۆشاراوەکە لەناوچەی (لاجۆلا) لەکالیفۆرنیا) دواى ئەوەبە کردەوە لەوێدا دۆزرایەوە.ئایلین بەوە شەوەنەوەستا بەڵکو ووردەکاری دیاری کراوی دەربارەی کەسی شاراوە دەدا کەووتبوی تەمەنی لەناوەڕاستی چلەکاندایە وهەروەها لەسەر درێژی بالآیی وکێشەکەی ووردەکاری گوتبوو بەوەی کەلەتەمەنی سیانزدە و پانزدەساڵی دابووە ئەندامانی خێزانەکەی لەدەست داوە ئە نجا بەدوادا چوونەکان ڕوونیان کردەوە کەلەتەمەنی چواردەساڵی دابووە وباوکی خێزانەکەی کۆچ پێ کردووە ودەربارەی ئەندامانی خێزانە ماوەی (٢٥) ساڵە هیچ نەبیستراوە.ئەم کەسانە شێوەژیانی زۆر جیاوازیان هەبووە، هەروەکو کەڵك وەرگرتنیان لەتوانا جۆرا وجۆرەکاندا لەماوەی ڕاهێنانی تواناکانیاندا، توانیویانە شارەزاییەکانیان پەرە پێ بدەن کەبەئەوەش دا لەژیانی خۆیان وکەسانی ترلەوانەی پەیوەندیان پێوەی هەبوو بەکەڵك وزۆرتر ئاسوودەبووە.

کەرتی سێ هەم

ئامادەبوون

لەناکاوەوەیە کەتۆ هەرشتێك وەردەگریت بە پێی شێوازەکانی ڕێکخراو لەسەر ڕێرەوێکی ئاسانتر بەزۆری لەوەرگرتنی دا بەشێوەی هەڵگیراوە.ئەم کەرتە کاری پێ دەکرێ لەگەڵ شارەزاییە بنەڕەتیەکان و پێویستیەکاندا لەچوارچێوەی شێوازەکانی ڕێکخراودا، دەشێ هەندێ لەڕاهێنانەکان بەجێ بگەیەنرێ، بەشێوەی تاکی واتە یەك کەسی وڕاهێنانەکانی تریش بەشێوەی کۆمەڵ کەخواستی بەدەست هێنانی لەسەر کەڵك وەرگرتنی مەبەستەکانیەتی تانزیکترین سنور کە پێویستە کاروبارەکان پەلەی تیانەکرێ لەبەر ئەوەی تۆلەماوەی کۆمەڵی ڕاهێنانەوە کەزانیاریت لەسەری دەبێ هەست دەکەیت بەشایستە بوونت لە پرسی وەرگرتنیدا...کەواتە نیگەران مەبە لەسەرەتا هێواشەکاندا.

سەرنجدانی ئاگایی

توانا لەسەر سەنج دانی ئاگایی زۆرتر بەوشارەزاییانە دەژمێردرێ کەگرنگی هەیە بۆ پەرەپێدانی تواناکانی دەروونی. کەلەکاتێکدا سەرنجی ئاگایمان دەدەین لەسەر لێدوان یان چالاك بوونێك بەشداربوونمان بەڕێژەی لە ١٠٠٪دەبێ بەلآم زۆربەمان ئەوە ناکات...واتە لەوێندەرێ هەندێك هەیە کەلەکاتێکدا گوێ دەگرێ لەلێدوانێك، لەوکاتەدا سەرگەرم دەبێ بەبیرکردنەوە لەجۆرێك وەلآم کەبەوەش دا بناخەی بیرۆکەی لێدوانی کەسی بەرانبەر لەدەست دات.بەڕاستی هەریەکێ لەئێمە نموونەی ئەم گوناهەی بەشێوەیەك یان یەکێکی ترئەنجام داوە کەبۆئەوەش لەسەرمانە کەخۆمان ڕابهێنین لەسەر چۆنیەتی سەرنج دانی ئاگایی کە پێویستە سەنج دان هەوڵێك نەبێت واتە شتێك نەبێت هەوڵ وخەباتمان پێ دابێ کە پێی هەڵ بستین، بەڵکو پێویست بێت کەهەواڵی پێ بدەین کەچیمان دەوێ بەجێی بهێنین لێرەدا ئاماژە بەدەربڕینی (سەرنجی تیژ-concentration) نادەم، لەبەرئەوەی ئەمە لەبەردەمماندا خەباتی هۆشی تیژپێچەوانە دەبێتەوە لەوکاتەدا کەسەرنج دان هەوڵێکی زۆری ناوێت کەلەڕاستیدا کوت وپڕوو دەدات...

ڕاهێنانی ژماره -١- لەسەرنجدانی ئاگایی تاکدا

دەست بکەبە پشودان وچاوەکانت دا بخە ولەسەرخۆ بڵێ (یەك) ئە نجا بەردەوام بەلەسەر چەندبارەبوونەوەی ئەم ووشەیە تاوەکو زنجیرەی بیرکردنەوەکانت دەپچڕێ بەبیرێك کەهیچ پەیوەندی نەبێ بەوەی لەهۆشتدا دەگەڕێ.ئە نجا لەکاتی پچڕانی ژمارەکەدا وەڵامێك بدەرەوە کەیەکی بەدوادا دێت واتە-(دوو) هەروەها درێژەبدە هەتابچڕانێکی تر ڕوودەدات لەوەی لەهۆشتدا دەخولێتەوە، دوای ئەوە پیاسەربکەوە بۆژمارە (سێ) وبەم شێوەیە درێژەی پێ بدە.ئەم ئەزموونە چەندبارە بکەرەوە لەسەر هۆشمەندی (ژیری) تەواوببە بەچەندبارەبوونەوەی پچڕانەکان.ئێستا لەبەردەستدا کەرەستەیەکی بەکات کردن (گورمیش =قورمیش کردن) دابنێ وسێ خولەك دیاری بکە بۆچەندبارە بوونەوەی هەمان ڕاهێنان ئە نجا لەکۆتایی هاتنی خولەکی سێهەم دا ئەوژمارەی پێی گەیشتووی تۆماری بکە من ئەزموونی کەسی مەوە کەلەکاتی پێ هەڵستانی ئەم ڕاهێنانەدا بووم لەیەکەم کەڕەتدا ئەو ژمارەیەی پێی گەیشتم ژمارە (هەڤدە) بوو لەخوولەکی یەکەمدا، کەلەکۆکردنەوەی ئاگاییەوە بەدەستم هێنا لەچوارچێوەی خالێیکی دیاری کراودا کەبەگران ناودەبرێ....جگەلەوەی کەچەندبارەبوونەوەی ڕاهێنانەکان یارمەتیت دەدەن لەسەر سوك کردنی ئەو گرانیە.

لەهەندێ کاتداڕاهێنانەکان یارمەتی دەدەن لەچەندبارەبوونەوەی پێ هەستانی ڕاهێنانەکاندا لەسەر دەرچوون بەتێبینیەکان لەبیرەکان وبۆچوونەکاندا کەڕاهێنانەکانی لێ دابڕیوی، زۆرجار نمونەی ئەم بیرانە دەردەچن لەسەر ئەم ڕووە بەهۆی نەبوونی تواناکەیەوە لەسەر گەیشتن بەهۆشت لەژێربارودۆخەکانی تردا.

ڕاهێنانی ژمارە -٢-لە سەرنجدانی ئاگایی تاکدا

بەتەماشاکردنت لەسەر شتێك لەژوورەوەدا سەرنج بدە لێرەدا خێرالەسەر ئەوشتەبیرە دیاریکراوەکان دەست دەکەن بەهورژم کردن لەهۆشمەندیدا، بۆنموونە ناوی ئەوشتە یان نیشانەکەی یان پیشەی جوانیەکەی یان بەهاکەی، واتە زنجیرەیەك لە ڕیزبەندیەکان کەبەدەسەڵات دەبێ لەهۆشی بیرکردنەوەتدا.کەئەم بیرانە هەڵ دەکوڵێن لەئەزموونەکانی پێشینەتەوە، بەڵام ئێستا ڕێگیریەکان پێك دەهێنێ بۆ ئەزمونکردنی ئێستات.ئە نجا کاتێك ئەوبیرانە دەچنەناو هۆشمەندیەوە، بانگی بکە لێی دەربچێت کەلەسەر ڕێڕەوێك پارێزگاری تیادەکەیت لەسایەی خۆتەوە بۆزانینی ئەوشتەی لەهۆشتدا ژیاوەتەوە.هەوڵ مەدەرێگری بیرەکانت بکەیت بەڵکو بانگ هێشتی بکە هەڵ بکوڵێ و لەسەر خۆ دەربچێت .کە ئەوشتەی بەبینیت سەرنجت لەسەریەتی هێشتا بوونی هەیە لەکاتێکدا هەموو بیرەکانت لەدوریەتی کەلەبەیەك گەیشتنی خۆی کۆششی دەکات. ئێستا لەوانەیە هەلێکی نوێ بۆ بینینێکی نوێ دەربکەوێ. کە پرسیارێك دەکرێ:چی نوێ دەبینرێ کەدەبینێ دوای هەموو ئەوەی کەدەبینێت؟ ئەم تاکیکردنەوەیە دووبارە بکەرەوە لەسەر ژمارەیەك لەشتەکان (تەنەکان) دوای ئەوە هەوڵەکانت لەسەر کەسەکان تاکی بکەوە.هەروەها بەدرێژەدانی پێ هەستانی نمونەی ئەم ڕاهێنانە شارەزا دەبێت لەتێپەڕکردنی بیرەکانت دەربارەی تەنیك ، بەوەی بوارێك بەجێ دەهێڵیت بۆ تاکی کردنەوەی تازەی تر ئێستا بیرەکانت بۆ دەرەوە بڵاودەبنەوە لەو

تەنــەی کەبــەبینینت ســەرنجت لەســەریەتی، هــەوڵ   بدەجارێکی تر سەرنجت لەسـەر ئەوتەنــەبێت.دەبینــی بیرە نوێکان چین کەهەڵ دەقوڵێن لەهۆشمەندی بەرانبەریدا؟ کەبەشــی هەســتیار دەنوێنــێ لــەم تـاکیکردنــەوەدا، لەتواناتدا دەبێ لەسەر پاککردنەوەی هۆشت لەهەموو ئەو بیرانەی پێشوو دەربــارەی ئەوتــە نەلەکاتێکــدا تیایــا درێژەدەدات هۆشت بەوێنەکردنی بیرەکانت ڕێگای نوێیە بۆ بینینی ئەوتەنە یان ئەو کەسە کە لەئاستەکانی ترەوە دێت بۆ بوونەکەت(گەواڵەکەت).

راهێنانی ژمارە (٣) لەسەرنج دانی ئاگایی کۆمەڵدا

بۆدانانی یەکێ لەدوانزە تەن یان پتر لەسێلێکدا وهەموویان داپۆشە ئە نجا دا پۆشەرەکە بۆماوەی سی (٣٠) چــرکە بەرزبکــەوە وچــاوی لێ بکــە چــی تیــادا هەیــە. ئــە نجا داییپۆشــەرەوە وتۆمــاری بکــە لــەوەی کــەیادت دێتــەوە لەبینینیدا....دوای ئەوە هەوڵ بدە تواناکەت لەیادهێنانەوەی شتەکاندا تاکی بکەیتەوە وتۆمــاری بکــەوە لــەوەی کەنەت توانیوە یادت بێتەوە.ئــەم ڕاهیێنانی،انــە نــاودەبرێ بەسروشــتێکی ڕۆیــشتنی تاییــەت کەلەچوارچــێوەی کۆمەڵەکەدا تەواودەبێ هــەروەها لەماوەیدرێژە پێــدانی ڕاهێنانەکانــدا تێبینیــەکان دەبینیتــەوە کــە پتر دەبــێ. لەهەرکەرەتێك دا کــە بەدرێژە پێــدانی پترەوەیــە.لێــرەدا ووردی دەخــوازێ، واتــە دەبــێ کە پێناســەیەکی ووردت هەبێ.ئە نجا دەشێ پەیرەوکردنی ئەوە بەچونە ناوەوە لەجێگایەکدا بێت، یان لــەژوورێکی نابەڵــەدابێت، پاشــان بەڕوانینێك دەگەیت لەهەرکەرەتێکدا کە لەسی چرکە تێپەڕ ناکات، پاشان هەوڵ بدە ئەوەی تیایــدا هەیــە یــادت بێتەوە یان هەر درێژەکاریەکی تر هەیە وەکو ژمارەی پە نجەرەکان ودەرگاکان یان پــلاك وگڵــۆپی کارەبــایی یــان تەختایی ژوورەکە یان بنمیچەکە...تاد.

نموونەی ئەم تاکیکردنەوانە یارمەتیت دەدات لەسەر ئامادە بوونێك لەباوەڕت دا دەربارەی شتەکان کەلەشارەزایت بەهێز.دەکات لەتێبینی کردندا.ئێمە بەشێوەیەکی باشتر دەبینین کاتێك پەلە نەکەین لەوەرگرتنی بڕیاردا لەسەر ئەوشتەی دەبیینین وتێبینی دەکەین، واتە بەکامێرای تەلەفزیۆن دەچین کەوێنەی ژوورێك دەگرێت.شتەکان هــەموو تێبینی دەخوازێ بەبێ بڕیاردان لەســەری پــێش ئــەوەی کەکەســەکە بتوانــێ ئەوشــتەی ڕاســتە بیبینێــت.لێــرەدا نموونەیەك بڵێ لەکاتی پێشووی ژیا نمدا ڕوویدابێت لەمێش بیرم دەکــردەوە کەبێزارکــەر و زیــان بەخــشە چــونکە هەمیشە میکرۆبەکانی پێوەیە.کە ئەویش کوشتنیەتی تابەهەموو توانایەکەوە لێی دووربکەوینەوە.لەڕاستیدا هیچ ئارەزوویەکم نەبووە کەزانیاریم هەبێ لەسەر هەرپێناسەیەکی زانستی بۆ مێش یان بوونی کەڵکی بــێ لەسروشــتدا کەبەوەش داتەنهابەیەك لایەنیەوە پارێزگاریم کردووە ئەویش لایەنی خراپە کەلەکەســانی تــرەوە فێــری بــووم، بەڵام دوای خوێندنەوەی پەرتوکێك کەلە لایەن –ف. ئالمین دانراوە بەم ناونیــشانە (kinship with all lite) ئە نجا بڕیاری بەجێهێنانی تاکیکردنەوەیم دا: لەڕۆژێکیاندا لەژووری خەوتنمدا دەستم پێ کــرد، مێــشێکم بینــی

وچاوم داخست ورێگەم دابەمێشەکە تازۆرتر نزیك ببێتەوە تالەسەردەستم نیشتەوە.لەوکاتەدا بەشێوەی گشتی هەموو بیرکردنەوەکانی پێشووم دەربارەی مێش وەستا، ئەنجا سەرنجم لەتاکیکردنەوەکەمدا تەنها لەمێشەکە دەدا کەلەبەربەدەنم دەگەڕا.بێ گومان ئەستەمە زاڵ بین بەسەر خونەریتماندا کەلەمێش بێزاردەبین، بەلاّم کەبەتوانابووم لەوڕۆژەدا لەسەر دەرکردنی هەموو بیرەخراپەکان لەهۆشمدا ودەستم کرد بەسەرنج دان لەسەر هەنگاوە ووردەکانی مێشەکە، کەئەویش لەسەرە بەدەنم دەروات و بینینەکەم گۆڕا بەبارێکی بەکەڵك ومن چاوەڕوانی مێشەکەم دەکرد کەبەهەنکاوەکانی ناسکی لەسەر دەستم دەگەڕا،کەدەستم کردبە تەماشاکردنی مێشەکە لەگۆشەیەکی بوونی هاوڕێیەوە کەشتێکی کێز(قێز) لێ هاتوو نییە، واتە من دەستم کرد بەهەست کردن و بەهەوانەوە و ئارامی. مێشەکەمایەوە لەسەردەستم بۆماوەیەك وسەرسام بووم بەو تاکیکردنەوە نوێیە دەگەڕا . هەروەها دوای ئەوە کەلەجێگەدا لەچاوەڕوانی خەوتن دا بووم گوێم لەگیزەی مێشەهاوریکەم دەبوو کەبەسەر دەم وچاوم دا دەگەڕێ ودەفڕێ.کەبێزاری کاردانەوەی یەکەمم بووم بەلاّم خێرا ئەوەی دووری خستمەوە گوێ گرتنم بۆ دەنگی مێشەکە بوو وەکو ئەوەی کەلە پێشدا نەم بیستبێ.کەئەو ئەزموونەی ترزۆر بەکەڵك بوو کەوابوو گوێم گرت بەبێ بڕیاری فەرمانی پێشینە یان سەر زەنشتێك یان هەر بیرێکی بێزارکەری پێشوو.ئایا دەشێ کەخەیاڵ بکەینەوە لەدەنگی مێشەکە وەکو ئەوەی مۆزیکایەك بەرگوێ بکەوێت؟ بەڵێ...ئەمە بۆمن دەستی پێ کردووە وخەم دایگرتوم کاتێ دەنگی مێشەکە نەماوە ووەستاوە.ئەنجا کاتێك دەستم کردەوە بەنرخاندنی تاکیکردنەوەکەم، ئاشکرا بووە بۆم کەمن هیچ نەکەم بێجگە لەشێتێکی ئاسان نەبێت کە پووختەدەکرێت بەدوور خستنەوەی بۆ چوونم وئامادە بوونێکی تری سەرلەنوێ....کەئەم کارەش ئاسانە لەسەر هەمووکەسێ کەلەتوانایدایە پێی هەڵبستێ لەهەرکاتێکدا کەدەربارەی هەرشتێك بێت کە بمانەوێ.

خاوبوونەوە وشل بوون - Relaxation

ئەگەر بۆدەرخستنی ناوەوەت ویستت وەلاّم بدەیتەوە دەبێ بەدەن و ئاوەزت لەخاوبونەوەدابێت.هەرچەندە کە ڕۆشنبیریمان وەستاوە لەسەر نائارامی کەئەستەم دەبێ لەسەرمان بچینە ناو باری خاوبوونەوەوە، بەلاّم ئەگەر هونەری خاوبونەوە فێرنەبیت ئەوا نەشیاوە شارەزاییەکانی دەروونت پەرە پێ بدەیت.ئەم ڕاهێنانەی کەوادێت یارمەتیت دەدەن لەسەر ڕزگارکردنی بەدەنت لەئالوزی ونائارامی وگەیشتن بەباری خاوبونەوە.

ڕاهێنانی ژمارە-١- لەخاوبونەوەی تاك یان کۆمەڵ دا

ڕێك بوەستە وهەردووباڵت بەئاراستەی سەرەوە بەرزبکەرەوە.هەوڵ بدە بە پێی تواناتت ماسولکەکەت توندبکەیت، پاشان کاربکەلەسەر خاوبونەوەی بەرە بەرە لەوکاتەدا کەکاری تیادا دەکەیت لەسەر نزم کردنەوەی هەردووباڵت بۆ باری ئاسایی وەرگێراو بۆ بارێك لەخاوبونەوەی تەواو.دوای ئەوە تێبینی بکە واتە لەماسولکەکانت کەدەمێنێتەوە لەباری ئالۆزی ونائارامی دا، ڕاهێنانەکە چەند بارەی بکەرەوە تاهەست بکەیت بەوەی کە ماسولکەکانت هەمووی لەباری خاوبونەوەدا یە.

ڕاهێنانی ژماره -٢- لەخاوبونەوەی تاك وكۆمەڵدا

مەرجێك لە پێهەستانی ئەم ڕاهێنانەدا هەیە

كە دەبێ جل وبەرگەكان ڕەنگا وڕەنگ بێت لەسەر باندانیشك دانیشەو پێیەكانت لەسەر زەوی دابنێ و پێیەكانت لەسەر هەردوولای باندانیشەكەوە دابنێ (كورسی) ئە نجا ئەگەر باندانیشەكە یارمەتی دەرنەبوو، دەستت لەباوەشتدا دابنێ.كاچت (قاچت) لەسەر یەكتری دامەنێ یان دەستت لەسەر ئەوی تر لەبەرئەوەی نموونەی ئەم بارە ڕێگردەبێ لەمەزەندەكردنی ووزەدا. لەتەپڵی سەرتەوە تاكو بنی پێت دەستی پێ بكە بەومانایەی كەفەرمان بدەیت بەهەر بەشێك لەبەدەنت لەباری خاوبوونەوەی یەك لەدوای یەك دا.بۆ نموونە دەڵێیت هەست بكە كەجومگەكانت لەباری خاوبوونەوەدان، واتە هەموو ماندوو بوون و بێزاریەك نامێنێ بەوەی جومگەكانم سوك وخۆشە.هەست دەكەم كەسەرم لەباری خاوبوونەوەدایە كەهەموو بێزاریەك لاچووە لەسەر نێوچەوانم بەوەی كەسەرم وازی لێهێنراوە لەئاشتی وئارامیدا. یان دەڵێین هەست دەكەم كەچاوم لەخاوبوونەوەدایە لەگەڵ پێڵوەكانم وبرۆكانمدا، كەهەموو بێزاریەكی لەسەر لاچووە...من ئێستا بارگاوی بووم بەووزە وهەست دەكەم بەبوژانەوە. كەبەم شێوەیە درێژە دەدرێ تاهەموو بەشەكانی بەدەن بگرێتەوە تاماندوویی وبێزاریەكە ئاراستە بكرێ تەنها بەنەمانی كیچش بێت بۆ هێزی كێش كردن.ئە نجا لەو كاتەدا دەگەیت بەجومگەی پێكانت لەتواناتدا دەبێ ئەوەی كەماوە لەبێزاری وماندوویی لەسەر پە نجەكانتەوە دەریكەیتە دەرەوە. هەڵبستە بەم ڕاهێنانە وبەهێواشی و بەدەنگی ئارام وهەستیاری.كەئەم هەنگاوە لەسنوری خۆیدا یارمەتیت دەكات لەخاوبونەوەتدا.

-هەناسەدان :- هەناسەدانی لەبار بەبنەڕەتی دەژمێردرێ لەخاوبوونەوەدا. زانراوە كەخەڵكی بێزارو ماندوو بەشێوەی ڕواڵەتیەكی هاناسە دەدەن، بەڵام ئەوانەی لەباری خاوبوونەوەدان ئەوادەیان بینی بەكوولی هەناسە دەدەن. ئۆكسجین كەهەناسەی پێ دەدەین ووزەی بۆ هەموو بەشەكانی بەدەن هەڵ دەگرێ.لەكاتێكدا دووەم ئۆكسیدی پاشەرۆ هەڵدەگرێ بۆ دەرەوە كەماندووی لەكەڵەكەبوونی بەجێماوەكانی پاشەرۆیە.

هەناسەدانی لەبار دەست پێ دەكات بە پەردەی بەربەستەكە كەئەویش پێك هاتووە لەماسولكە لەژێر سیەكاندا كەهەڵدەستێ بەكرداری چوونەوە ناوەوەی.ئێستا فێردەبیت چۆن پەردەی (زەمانەی) بەربەست بەكاربهێنین بەشێوەی لەبار بۆ ئەوەی یارمەتیت بكات بەباشی هەناسە بدەیت لەبەدی هێنانی باری خاو بوونەوەدا.

ڕاهێنانی ژماره -١- لەهەناسەدانی تاك یان كۆمەڵدا

دەستەكانت لەسەر هەردوو لای لە پی دەستت دابنێ بەوەی ئاراستەی پە نجەكانت بۆ پێشەوە بێت بێجگە لە پە نجەگەورەت كە بۆلای دواوەوە بێت. بەدەستت پەستان بخەرە سەرلە پی دەستت....هەوا بەكوڵی هەڵمژە، ئە نجا تۆ بەوە هەڵبستە وهەوڵبدە بەراكێشانی دەستت لە لە پی دەستت تا لەیەكتری جیابكەیتەوە كەئەوەش لەگەڵ جوڵەی زمانەی (پەردەی) بەربەستدایە.كەزمانەی بەربەست شێوەی لاروەردەگرێ بۆسەرەوە كەوابوو كۆتاییەكانی نزم بۆتەوە كەدەكەوێتە لە پی دەستەوە، كەئەمەش ڕوودەدات لەبەر ئەوەی سیەكانت فراوان بوون وبۆخوارەوە دەكشێن. كەلەوكاتەدا تۆ پاشەرۆت دەردەكەیت هەست دەكەیت كەلە پی دەستت دا پۆشراوە (بەری گیراوە).هەروەها تۆ ئەم ڕاهێنانە دووبارە بكەرەوە خەیاڵ بكەوە كەتۆ ووزەی هەواوە (حەواوە) (ووزەی خاوبوونەوە) هەڵدەمژی و ماندووی دەمارگیری دەردەكەیتە دەرەوە.

ڕاهێنانی ژماره -٢- لەهەناسەدانی تاك یان كۆمەڵدا

دوای ئەوەی كەبەشێوەیەكی باش نزیك دەبیەوە بەهەناسەدانی زمانەی بەرەبست كاركەری دەنگی بۆ سەرباریكە كەكاتێك ليك دەرژێ دەمت دەبێ كراوەبێت، كەهەرچەندە دەنگت كوڵ بێت ڕزگاری دەبێ لەرێژەیەكی زۆرتری ماندوویی. تێبینی دەكرێ كەدەنگەكە پتر كوڵ دەبێ لەبەیەك گەیشتنی خۆیدا.بەراستی بەركۆیی وماندوویی هەبوو لەماسولكەكانتدا بەهۆی هۆشتەوە دەجوڵێ كەلەماوەی بەكارهێنانی دەنگتەوە، ئەوا سەرنجی ئاگایت دەدەیت لەچوارچێوەی بەدەنت دا نەك لەهۆشتدا.

ڕاهێنانی ژماره -٣- لەهەناسەدانی تاك یان كۆدا

پە نجەكەت لەسەر لایەكی لووتت دابنێ (واتە بەبابا نویل بچیت)، ئە نجا كونەلوتی ڕاست دا بخەیت وهەناسە بەكونەلوتی چەپ بدەیتەوە. هەردوو كونە لووتت دا بخە وهاناسەت ببڕە.دوای ئەوە كونەلوتی چە پت دا بخە وبەكونەلوتی ڕاست هەناسە بدە...كەتۆ هەڵدەستیت بەم ڕاهێنانە دەست بكە بەژماردنی ئە نجا هەناسەت ببڕە بۆماوەیەكی كاتی كەچوارهێندەی هەناسە وەرگرتن بێت ئە نجا خایاندن لەهەناسەدانەوەدا دوو هێندەی هەناسە وەرگرتن بێت....كاتێ ئەوەت بەهێواشی كرد ڕاهێنانەكە زۆرتر كاریگەر دەبێت .

دڵنیا كەرەوەكان - Affiamations

دڵنیاكردنەوە بریتیە لەراگەیاندنی ئاشكرا. كەلەوكاتەدا دەڵێیت (من زانای دەروونم) ئەوا مانای دڵنیابوونەوەیە. یان دەڵێت (من زانای دەروونی نیم) دیسان بەدڵنیای كەرەوە دەژمێردرێ.دڵنیاكەرەوەكان ئەو بارانەن لەدەروونی ناوەوەدا. كەئاوەزی بەرنامەكراو دڵنیاكەرەوەكان بەبەرنامە دەكات كەهەمووشتێ بەباوەڕەوە دەڵێین ەهێزی سۆزداری بەدی دێت. كەدووبارە بەرنامەكردنی دەروونی ناوەوەت دەخوازێ لەسەر دڵنیاكردنەوەی باشی تایبەت كەتۆ خوت پێوە گرتووە و سالأنێك تێپەربووە لەسەر دڵنیابوونەوەی خرا پی چەندبارەبووەوە كەبەسوور بوونەوەبێت.ئەوا

لەوكاتەدا بەئاگایی ئەوەی دەیلێین یان بیری پێ دەكەینەوە دەیلێین، سەرسام دەبیت بەوشەی كەدەیلێیت وبیردەكەیتەوە.

ئه نجا هەرچەندە تێبینی خراپت كردبێ پشتیوانی بكە بەدڵنیاكردنەوەی باش..كەبۆنموونە پشتگیری دەربڕینی (ئەمە گەوجیيە) بكە بەدەربڕینی (فێردەبم لەئەزمونی نوێمەوە). دڵنیایەكەت بنوسەرەوە.بەراستی هونەری نوسینی دڵنیابوونەوە یارمەتیت دەدات لەسەر سە نجدانت لەئاوەزی بەرنامە كراوت دا.

ئەم داڕشتنە بەكاربهێنە وڕای بگەیەنە بەدڵنیاكردنەوەیەك كەئارەزووی دەكەیت وەكو ڕاستیەكی ئامادە. كەئەویش ڕاستیەكی ئامادەیە لەسەر ئاستی ئاوەزی، بەڵام لەماوەی سەرنجدانی یەك لەدوایی یەكەوە لەسەر تێكەوتنی دا لەسەر ئاستی ئاوەزیە. كەئەوەش بۆی خۆش دەبێ بۆ ئەوەی ڕاستیەكی مادی بێت.یەكەم دەست پێشخەری بەكاربهێنەو بانگهێشتی بكە كەبەشێكە لەكەسایەتیت ولەژیانت. یادبكەرەوە كەناهۆشمەندی هیچ نابەدڵیەك نانێرێ لەسەر ئەوەی دەیدەیتێ، ئەویش بەئاسانی هەمووشتێ پەسەند دەكات.دوور بكەوەوە لەوەی كەخۆت لەبەراووردكردن لەگەڵ خەڵكیدا دابنێی یان لەشوێنەكاندا یان بارودۆخەكان لەبەر ئەوەی بەئاسانی دەكشێت لەسەر ململانێ یان ئاستەكان لەبەدەست هێناندا كە پەیوەندی نی یە بەناهۆشمەندیەوە.

كەلەدەربڕینەكانی خراپ دوور دەكەویتەوە لەوانەش (نەخێر) و(هەرگیز) كەزمانی تایبەت بەناهۆشمەندی بۆ ئاوەزی بەرنامەكراو خرا پیەكان نازانێت.كەلەكاتێك دا ڕێژەیەكی گەورە لەووزەی سۆزداری دادەنێیت لەشتێكدا كەناتەوێت یان دەت ترسێنێ .كە ناهۆشمەندی بەكارنایەت بێجگە لەو ووزەیە نەبێت كە بۆ سەرنجدانە لەسەر ئەزمونەكان كەرکت لێی دەبێتەوە یان لێی دەترسی.

كە ناهۆشمەندی بێجگە لەو ووزە بۆ سەرنجدان ئەبێ بەكاری ناهێنێت لەسەر ئەو ئەزموونانە كەدەتەوێت لێ دوور بكەویتەوە. ئه نجا ووشەی (نەخێر) كەڵكی لێ وەردەگیرێ لەهەردوو باری نەهی وڕێگری كردندا. ڕێگەلەدەروونی ناوەوەت مەگرە لەكاری شتەكاندا كەرکت لێ یەتی یان لێ دەترسی.ئه نجا لەجیاتی ئەوەش دەروونی ناوەوەت ئازد بكە بە پێدانی ڕاگەیاندن لە كردنی ئەوشتانەدا كە هەزت لێیەتی، كەئەویش بەڕۆڵی خۆی هەموو ئەوەی دەتەوێ پێی دەدەیت.لەوێندەرێ چیرۆكێك هەیە دەربارەی كەسێك كەزۆ پای (علائەدین) ی دۆزیەوە ناسیویانە وگوێیان لێ ڕاگرتووە هەروەها كاتێ دەنگێكی لێ دەرچووە تابڵێیت (گەورەم ئەوەی دەتەوێت داخوازی بكە، من لێرە لەگوێڕایەڵتدام، داواكاری یەكەم پاڵتۆیەكی نوێ بوو پێش ئەوەی دەنگەكەی نەمێنێ بۆ بەدەست هێنانی پاڵتۆكە پیاوەكە هاواری كرد (چاوەڕێ بكە) من پاڵتۆم ناوێ بەڵكو دەمەوێ لەهاوای بژیم، دوای ئەوەی دەنگەكەی دا بەبردنی بۆهاواری، جارێكی تر وەستاندیەوە وداوایەكی تری لێ كرد...بەكورتی ئەوكەسە نەیزانیوە داخوازیەك داوابكات تابگەڕێتەوەو بۆ چوونەكەی بگۆڕێ، كەجوڵەی لێدوان كەر وەكو پیاهەڵدەرێك دێت ودەچێت بێ ئەوەی شتێك بەدەست بهێنێ. كەلێدوان كەر بەگێڕانەوەی دەروونی ناوەوە دەگوترێ، كەزۆربەی خەڵكی نموونەی ئەم خزمەتكارە بەهێزە بەدەست دەهێنن كەدەجوڵێ بەبێ ئەوەی هیچ ئاما نجێك بەدی بهێنێ...كەئەویش هەوڵی

خەباتێکە کەیارمەتی خاوەنەکەی دەدات، بەڵام وەڵامی دەداتەوە لەکاتی هەر گلۆربونەوەیەکدا .ئەنجا بۆ دوورکەوتنەوەش لەوە پێویستە کەجێگیربێت لەدڵنیایی کەرەوەکانتدا .دەست بکە بەڕیزبەندی کردنی دڵنیایی کەرەوەکانت وئەو دڵنیایی کەرەوانە بگێڕەوە کەئارەزووت لێ یەتی و تیایا روونیت وپەیوەستیت لەماوەی بڕیاردانی ئەوەی کەدەتەوێت زۆرترە لەوانی تری. ئەگەر هەرئارەزوویەکی لاوەکی ودووەمی چووە ناوەوە لەگەڵ ئارەزووی سەرەکیدا ئەوا بۆتۆباشترە کەدەری بکەیت.لێرەدا هەندێ نموونەی نوێ هەن لەسەر هەندێ لەدڵنیایی کەرەوەکانی بەکەڵك لەوانەش :-

١) من لەچوارچێوەی کێشی ئارەزووکراوم تیادا –(بەکەڵکە بۆئەوانەی کەئارەزوو دەکەن لەدابەزاندنی کێشیاندا).

٢) پێویست بوونی دوو سیپەلاك (سیەکان) بە پاك خاوێنی.(بەکەڵکە بۆئەوانەی کەئارەزوو دەکەن لەوازهێنانی جگەرەکێشاندا).

٣) هەموو ئەوەی داخوازی دەکەم وبەکاری دەهێنم لەلامە. (بەکەڵکە لەکاتی بەجێ گەیاندنی تاکیکردنەوەدا) .

٤) هەمیشە هەست بکەبەوەی کەبڵێی من گرنگ وبەکەڵکم .(بەکەڵکە بۆهەموو شتێ کەلەسەر ئامادەیی هەمیشەیی یە).دڵنیایی کەرەوەکانت بەباوەڕومتمانەی تەواوە وەبەرپەرچ بدەوە کەهێزێکی سۆزدارییەو گرنگیەکی تیادا دادەنرێ بەڕێژەی گرنگی ووشەکان خۆیان. هەروەها ئەوەی دەیکەین گیرانەوەی بەرنامەی ناهۆشمەندیە.ئەوا دەگەڕێتەوە بۆ ئەم بابەتە لەکەرتی هەفتەمدا لەم پەرتوکەدا.

راهێنانی ژمارە-١- لەدڵنیایی کەرەوەکانی تاکەکەسی

ڕووپەرێك دابنێ لەدە (١٠) دڵنیاکەرەوەی پاش پێك هاتبێ دەربارەی خۆت وتواناکەت لەسەر ڕاهێنانی شارەزاییەکانی دەروونیت .دوای ئەوە ڕووپەرەکە بەدەنگی بڵند لەبەردەم ئاوێنەدا بخوێنەوە.کاتێك بەسەر بەرە بۆچەند بارەبوونەوەی دڵنیای کەرەوەکانت تاوەکو ئەو ووشانە بەدی بێت کەلەسەر خۆدت دەیڵێیت.

پێویستە کە ووشەکان دەربڕینێك بێت لەوەی کەدەتەوێ ڕاست بێت بەوەی کەتۆ لەوکاتەدا دەیخوێنیتەوە بەدەنگی بەرز، ئەوا تۆ بەهەست کردنی ڕاستینە بەوە هەڵدەستێ.

ڕاهێنانی ژماره -٢-لەدڵنیاکەرەوەکانی تاکە کەسیدا

سێ گرفتی هەنووکەیی لەژیانتدا پلە پلە بکە کەدەتەوێ بیان گۆڕیت، دڵنیاکەرەوەیەك بنوسە بۆهەریەکێ لەوگرفتانە، ئەنجا دەری ببڕە دەربارەی بەڕێگەیەك وەکو ئەوەی بارێکی ئارەزووکراوە تیایا وەبەکردەوە بەدەست دێت.بۆنموونە هەمیشە هەست دەکەیت بەوەی کەتۆ زۆرجار گومانی خراپ دەکەیت، واتە تۆ تێ نەگەیشتوویت. بەڵام دڵنیایی باش بۆ ئەم بارە ئەوەیە کەمن هەمیشە دەربارەی خۆم دەری دەبڕم بەڕوونی وبەشێوەی ڕاستە وخۆ وتێگەیەنراو.

گرفت وئاریشەکەت بڵێ بەوەی کەدڵنیاییەکەت ڕاست و وورد بێت لەچارەکردنی ئاریشەکەدا.ڕووپەڕێك بەتەنیشت جێگەکەتەوە دابنێ ودڵنیاکەرەوەکان بخوێنەوە پێش چوونە خەوتەوە، پاشان جارێکی تربیخوێنەوە لەبەیانیاندا لەکاتی لەخەوهەستانتدا.ئەنجا خوێندنەوەکە هەموو بەیانی وشەوێك بگێڕەوە هەتا دڵنیایی کەرەوەی ئارەزووکراو لێ بەدی دێت.

وێنە بەرداری کردن –وێناکردن

ئاوەزی بەرنامەکراو لەسەر ڕێڕەوێکی گەورەترە بۆ نامەکانی نازارەکی لێەوە وەڵام دەداتەوە بۆ دڵنیاکەرەوەکان. کەئەمەش هۆی نزیك بوونەوەی ووزەی سۆزداری لێك دەداتەوە بەدڵنیایی کەرەوانەت کەبە پێناسەیدا یەکێك لەڕەگەزە چالاکەکانە.هەروەها وەکو ئەوەی لێك دەدرێتەوە دەسەڵاتێکە کەلێمان ڕوو دەدات لە نامەکانی نازارەکی دا بۆکەسانی تر کەئەوەش دێت لەڕێگەی زمانی بەدەنیانەوە یان بۆڵە بۆڵ ودەنگ لێوە هاتنیانەوە بێت. هەروەها ڕەنگە دڵنیایی کەرەوەکانت بەهێزتر بێت ئەگەر توش بوویت لەماوەی بەناهۆشمەندی وێنەیەك هەروەکو لەبارەیەوە دەدوێیت.دەشێ ئەوە بکەیت لەماوەی وێنەی مادی زیندووەوە کەکەرەستەکە زۆرتر کاریگەر دەبێ ئەویش پێك هێنانی وێنەیەکە لەچاوی ئاوەزدا کەئەم دەربڕینە پێی دەگوترێ (وێنەبەرداری کردن)

دەبێ وێنەبەر داری کردن لەهەموو هەستەکان پێك بێت کەنەك بەتەنها هەستی بینین بێت..چونکە ئەوەش زۆرتر چالاك بەدیاردەبێ.خەیاڵ بکەوە لەشتێك یان لە بارێك کەدەتەوێت، ئەنجا وێنە بەرداری بکە کەبارەکە چۆن دەبێت کاتێك پێی دەگەیت؟ ئەنجا بەخۆت چۆن دەبیت؟ هەست پێکردن چۆن دەبێت؟ ئەو دەنگانە کامانەن کەلەکاتی بەدەست هێنانی شتێکدا دێنە ناوەوە کە ئارەزووت لێی نیە؟ چێژو بۆنەکان...تاد چین؟ بەکورتی هەستەکانت هەمووی دابنێ لەچوارچێوەی وێنە وبەرداری کردنی ڕووندا دەربارەی شتێك کەئارەزو وهەزت لێ یەتی کە لەوکاتەدا ناشێ بۆ ئاوەزی ناوەوەت هەڵە بکات.هەندێ لەفێرخوازەکان هەست دەکەن کەوێنەبەرداری زۆرگرانە،بەڵام لەڕاستیدا وانی یە. ئەو شتەی کەکاردەکات ئەویش وێنەبەرداری کەری دروستکەرە، جالەسەر ئامادەکردنی وێنەکان بێت یان بیرەکان بێت تەنها ناسینی دەبێت کاتێك هەوڵ دەدەیت وێنەبەرداری و وێنای

شتێك بكەیت، لەهەنـدێك كاتـداخۆت دەبینیتـەوە كەدەسەلأتت لەدەست دابێت لەسەربیرەكانی نەخوازراودا كەلەناو هۆشمەندی دا گۆگز (قۆقز)دەبنەوە و بەدیاردەكـەوێ. كەئـەویش لەڕاسـتیدا ڕێگـری لەسـەرنجدانی ئاگایت دەكات و بیرۆكەشلار دەكاتەوە یان دەیپوكێنیتەوە كە لەسەرتە لەخەیالّ كردنەوەتـدا كـەرەت لـەدوای كەرەت درێژەبدەیت.

ئەم ڕاهێنانەی كەوادێت یارمەتیت دەدات لە پەرە پێدانی شارەزاییەكانتدا لەوێناكردندا :

سێ كارتی سپی بۆبەكار هێنانی لەوێنەكێشانی هەندێ نموونەدا پێنوسی ڕەش ی نـەرم بـەكار بهێنـە.لەسـەر كارتی یەكەم وێنەی بازنەیەكی سپی بكێشە لەگەڵ خاڵێكی سپی لەناوەڕاستیدا، پاشـان دواوەی تاریـك بكـە بەڕەنگێكی تۆخ.كەكاری ئەوە وێنە كێشانی بازنەیەك دەخوازێ بەچواردەوری خاڵەسپیەكەدا.هەروەها لەكارتی دووەمدا وێنەی خاچیكی سپی لایەكسان بكێشە ودواوەی تاریك بكە بەڕەنگی ڕەش. ئە نجا لەسەر كارتی سێ هەم وێنەی سێگۆشەیەكی سپی لایەكسان بكێشە بەمەرجێك لوتەكەی بۆسەرەوە بێت ئـە نجا دواوە بـەتاریك ڕەشـی بكە.هەموو ئەو نموونانە بەهەمان ڕێگە ڕەنگ بكە واتە بەتاریك كردنی دواوە یان ووازلێهێنانی وێنە سپیەكە.

هەروەها ئەگەر ئارەزووت كرد ئەوا لەتوانتدا دەبێ ئەو وێنانە ببڕی لەكاخەزێكی سپیدا وبیلكێنـە بەكاخـەزە (كارتە) ڕەشەكانەوە.ئەو نمونانەش یارمەتیت دەدات لەسـەرفێربوونی وێنـە بەرداری،كەئـەویش لەوكاتـەدا گرنگیەكی گەورە بەدەست دەهێنیت لەبەر ئەوەی ماناكەی پتر ڕوون دەبێتـەوە بـۆت هەرچـەندە كـووڵ بێتـەوە لەبەكارهێنانیدا. هـەروەها ئەگـەر ئاسـتەنگیت بـەرەو ڕوو بـۆوە بەبـەكارهێنانی كارتـەكان، وێنـەی هـەر نموونەیەك لەو نموونانە بكێشە بە پە نجەت لەهەوادا، یان وێنـەی بكێـشە لەسـەر یـەكێ لەلـە پی دەسـتت بە پە نجەكانی تری دەستت لەوكاتەدا بەڕوانین بۆی تیابەردەوام دەبی.كەئەمەش ڕەگەزی بەركەوتن بـۆكرداری وێنەبەرداریكردن زۆرتر دەكات.هەروەها دوای ئەوەی ئامادەیت بۆ دەست پـێ كـردن ئـەوا یـەكێ لەكارتـەكان هەڵبژێرە بەتەماشاكردنت سەرنج بدەلەسەری بۆ چەند خولەكێ. ئە نجا لە پاشاندا چـاوت دا بخـە وچـاوەڕێ بكەچی ڕوودەدات.كەلە پێ هەستانی درێژەدەرەوە وێنەیەكی پێچەوانە دەبینی بۆئەو نمونەیەی لەبەر دەمتدایە كەئەوەش بەهۆی بینینی ناوەوەت ڕوودەدات واتە بەهۆی ڕوانینەوە (بەچاوی ناوەزت) كەلەسەرت دایە.درێژەبدە لە پێهەستانی ڕاهێنانەكە لەماوەی بەكارهێنانی هـەردوو كارتەكـەی تـرەوە وبەهـەمان شـێواز سـەرنج بـدە بەڕوانینت لەسەر وێنەكە. پاشان چاوەكانت دا بخە وتادەگەیتە دوورترین وێنەبەرداری كەلەناوسەرتدا تـەواو دەبێ. دەشێ بەجێ هێنانی ئەو ڕاهێنانە بەشێوەی خێرابێت لە هەمووشەوێك دا بەوەیكە دەتوانیت تواناكـەت تاكی بكەیتەوە لەبەرە پێداندا لەوێنەبەرداری كردنی هەموو ڕۆژێك دا. هەمیشە سەرسوڕماویت كەچی دەبینیـت هەیە لەناو سەرماندا.

ئەم ڕاهێنانەش یارمەتی دەدات لەسەر پەرە پێدانی هێزی مێشكت بۆ گواسـتنەوەی وێنـە بـۆ نـاو پێـشی سـەر وهۆشت.

پارێزگاری کردنی کەسیەتی

وەکو ئەوەی بڕیاردەدەیت کەسێك ڕێگەبدەیت بەهاتنی بۆ ماڵەوەت، بەهەمان شێوە لەتواناتدا دەبێ کەبڕیاربدەیت ڕێگەبدەیت پێی تا بێتە هۆشمەندیتەوە. پێویستە کەیادی خۆمان بهێنینەوە تا زاڵ بمێنینەوە بەدرێژایی کات. زۆرجار هەندێ کەس پێم دەڵێ (لەوێنەدەرێ دێو وجنۆکە لەماڵەوەم هەیە ونازانم چی لەبەرانبەریدا بکەم) کەکاردانەوەم بۆیان ئاسایی یە و دەڵێم (ئایا پرسیارت لێ کردووە کێ دەبێ وچی دەکات لێرەدا) دەڵێن (نەخێر) ئەنجا من دەڵێم (بۆچی نا) لەتواناتدا دەبێ ئەوە بکەیت ئەگەر ئەوکەسە بەبەدەن نوێنراوە بۆچی ئاوابوونی بەدەن جیاوازی دەبێ؟).

ئێمە هەموومان دەروونێن وشارەزاییەکانمان پەیبردن ودەرخستنە بەدرێژایی کات کاریکردووە سەرەرای ئەوەی زۆربەمان ناهۆشمەندین بەشێوازە ووردانەی کەلەماوەیەوە یەکێکێمان دەروونی کارلەوی ترمان دەکەین. ئەنجا هەندێ لەو دەست تێوەردانانە بەهەمان ڕێژە لەووردی نیە فەرمانەکان ولیکدانەوەکان وبیرەکان گەڕاونەوە بۆ ئەوانی ترکە لێیەوە دەرنابڕدرێ لەهەندێ کاتدا بێجگە بەزمانی بەدەنی نەبێت کەلەسەر ڕێچکەی نەستە، توانای هەیە لەسەر گیرسانەوە لەناهۆشمەندی داکە بنەڕەتی لەوێندەرێیە. هەروەها کەباری پەستی وبەجێهێنانی خۆراگری بۆکەسێك کەلە پاشتەوە دەوەستێ لەدیوارێکدا دەشێ کەلەسەری بکشێیتەوە. هەروەها ئەگەر دەروونی ناوەوەت بیرو باوەڕە خراپەکان هەڵبگرێ، ئەوا پەلکێشت دەکات بۆ بارێکی سەرزەنشت کردن لەسەر خولیای خراپ بۆکەسانی تر. ئەنجا لەجیاتی ئەوەی ئامانجێك بیت بۆ ووزە زیان بەخشەکان لەتواناتدایە کەخۆت بپارێزی وشێوازی بەرگری کردن فێرببیت لەخۆتدا بەڕێگەیەکی دەروونی. کەباشترین شێوازی پاسەوانی وبەرگری کردن پێك دەهێنێ ئەویش ئاراستەکردنی پرسیارە بۆ ئاوەزو کەم لەگومان بەتەندروستی دەژمێردرێ. بەلام لەوکاتەدا گومان لەگەڵتدایە، کەفەرمانەکە بەڵگە دەخوازێ .....کەناشێ خۆت بیدەیت بەدەستەوە بۆ ترسی تایبەتت. هەروەها دڵنیاکەرەوەکان لەسنوری خۆیدا پاسەوانی هەروەها بەرگری باش دەرەخسێنێ. وەکو ئەوەی دەڵێیت (من کراوەم بۆهەرچیەك باشە هەروەها داخراوم بۆ هەرشتێك کەئارەزووم لێی نیە). یان (من بەسەرپەرشتی خودا پاسکراوم) کەبەم دڵنیایی کەرەوانە کارتێکردن لەبەرگری کردنت دەبێ. کەلەبیرەباشەکانەوە دڵنیایی کەرەوەکانمان بەووشە تایبەتەکان دەگێرینەوە کەبەووشەدا هەست بەئاسودەیی دەکەین کاتێ بەرپەرچی دەدەینەوە. هەروەها لەهۆکارەکانی بەرگری تر چواردەورەدانی خۆمانە بەڕووناکیەکی سپی درەوشاوە. دڵنیابوونەوەیە لەدرێژبوونەوەی درەوشانەوەی سپی لە پشتتەوە وەکو ئەوە وایە لەبەردەستتدا بێت. بەڵکو لەژێر پێتەوە بێت. کەلەجیاکەرەوەکانی ڕووناکی سپین توانایەکە لەسەر لابردنی هەموو ئەوەی کەخراپە لەبەر ئەوەی کاردەکات وەکو دا پۆشەرێك. لەسەر هەربارێك بێت ئەگەر یادت بێتەوە لەهاوسەنگی یەکی تەواودا لەهەمووکاتەکاندا، کەڕەخساندنی پاراستنی دەروونی بۆخۆت کێشەیەك

نابێت.ئێستا تۆ لەهۆشمەندیدایت پێویستت بەسەرنج دانی ئاگایت هەیە لەگەڵ لابردنی بیرەکانی هەڵواسراودا وهەناسەدان بەشێوەی باش ودڵنیایی کردنەوەی تواناو شایستەی تاکانەتە (تاقانەت).لەسەرتە درێژە بە پێ هەستانی ئەو شتانە بدەیت تاوەکو دەگەیتە کۆناخێك کە بەسەرنج دانی ئاگایت ئەوشتانە پێویست ناکات.هەروەها پێش جوڵانت بەرەو کەرتەکانی تر، دەبێ ئەو شتانە دەبێ خاوەن سروشتێکی دووەمی سەبارەت بەخۆت.هەبێ دەبێ کەلەئەستۆت گرتبێ بەشێوەیەکی باش هەرچیەك کە پێشکەشی دەکەیت.

کەرتی چوارەم

بارەگۆڕاوەکانی نەست

پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیشت پشت دەبەستێ لەسەر تواناکەت لەگۆڕانی وویستانەی نەستدا. تۆلەڕاستیدا، لەچوارچێوەی بارە جۆراو جۆرەکاندا کاردەکەیت جائەگەر تۆئەوە هەست بکەیت یان نا. ئەم کەرتی چوارەمە ڕوون کردنەوەیەکت بۆ خۆش دەکات بۆ ئەوبارانەی کەبەکاری دەهێنی بەکردەوە لەگەڵ چۆنیەتی وەرگرتنی دا. هەروەها کەبۆت ڕوون دەبێتەوە بۆت بارەکانی تر کەلەسەر ڕێڕەوێکە دەتوانیت لەگەڵیدا پێی هەڵبستی و پەرەپێدانی تواناکانت تیادا پەرە پێ بدەیت.

دەشێ پێناسەی هەست بکەیت بەوەی باریکە کە لەوکاتەدا هەمووبەشەکانی ئاوەزی لەچالاکی تەواودان...کەهەمووشتێ گۆڕاوە بۆ ئەوە، ئەویش باریکی جیاوازە یان گۆڕاوە لەهەست کەلەنێوان ئەوبارە گۆڕاوانەشدا بۆ هەست ئەوا تیژکردنەوەی هۆشە وخەونەکانی بەئاگایی یە لەگەڵ خەونەکانی شەودا، کەبارەکانی خەواندنی موگناتیسی وڕامان یان بەناخدا چوونت.ئێمە (ڕۆژانە ٢٤/کاتژمێر لە نموونەی ئەم بارەگۆڕاوانەداین کەبەڕاستی ئێمە لەباری بەئاگایداین. کەکاتێك ماندوو دەبین لەکارێکی سەرپێی وڕۆتینەدا وەکو لێخوڕینی خودرۆ یان سەرپەرشتی کردنی باخچە یان لە شۆرینی دەفری چێشتدا کەتۆلەوکاتەدا ڕێگەنادەیت بەهۆشت (گەران بکەیت) بەلام بۆ کوێ؟ لەڕاستیدا بۆهیچ جێگەیەك ناڕوات، کەفەرمانەکە بەئاسانی یە ئەویش ئەو سەرنجدانەیە لەسەر شتێك دادەنرێ و پەیوەست نیە بەکارێکەوە کەتۆ تیاکاتت بەسەر بردووە. بەڕاستی خەونەکانی ئاگایی هونەری گۆاستنەوەی خۆتە لەوبارەتدا (ئەوەی کەهەیە) بۆ دانانی لەجێگەیەکی تری جیاوازدا.بەراستی ئەوەش هەڵهاتن نی یە لەرۆژەڤ (ڕاسال) کەتۆتیایدایت بەڵکو تۆکارێکی گرنگ بەجێ دەهێنی بەئامانجی پاراستن لەسەربارێك لەهاوسەنگی لەنێوان دەروونی دەرەکی و دەروونی ناوەکی دا.کەئامادەکردنی خەونەکانی ئاگایی هەلێکە بۆ پەرەپێدانی شێوازێك کەدەتەوێت بۆ ئاییندە.بچۆرە ناوەوە لەهەندێجاراندا لەگفت وگۆ ودانوساندندا یان لەمشت ومڕی ئاوەزیانەدا لەگەڵ کەسێکی تردا کەتۆچویت بۆبینینی واتە تۆ هەڵ دەستیت بەکاری ڕاهێنان بەرلە پێش وازیکردنی، کەلەتواناتدایە چەندان کەرەت و ئەوە بگێڕێتەوە ئە نجامەکانی گۆڕابێت و لەسەر ڕێڕەوێك بیت لەتواناتدابێت ئە نجامێکی خوازراو بەدەست بهێنی لەکاتی چوونە ناو مشت ومڕت دا یان لێدوانی ڕاستینەدا.

کەهەندێ لەخەونەکانی ئاگایی ناودەبرێ بەبوونی دابەدیهێنانێك بۆ ئارەزووەکان دەبێ کەلەوکاتەدا هەزت بۆ شتێك دەچێت (ئاسایی دەبێ خواستنی گران بێت) کەخەونەکانی ئاگایی کەرەستەیەك دەبن بـۆ بـەدیهاتنی ئەو ئارەزووە، واتە بەدانانی بژاردنەوەی ئەوەی لەدەست دراوە، کەبەوەشدا هەست دەکـەیت بـەبارێکی باشتر لەباری ئەو لەدەست دانەی کەتۆ لەسەریت. ئە نجا کاتێك ئاگایی بۆ خەون پەیوەندی بەشتێکەوە دەبێت شایستە بێت بۆ بەدیهاتن واتە فەرمانێك بێت خواستی گران نەبێت لەوکاتـەدا پێـی دەگـوترێ (وێنەبـەرداری کردنـی خەیاڵی) بەراستی توانالەسەر وێنەبەرداری کردنی خەیاڵی) کـەڵکی دەبـێ لەبـەدیهاتنی ئـەو مەبەسـتانەدا کەبۆی هەوڵ دەدەیت. ئەوا تـۆ ئـەوەی دەتـەوێ بەدەسـتی دەهێنـی لـەماوەی سـەرنجدانی ئاگایتـەوە لەسـەر ئامانجەکەت کەلەدوای ئەوە ووزەی کردەوەیت بەرەو ڕووی ئاراستە دەکەیت. کەلە پاشـاندا، لەسـەرتە ئـاوەزی پێویست بۆ گێرانەوەی ئەو ئامانجە ڕاستینەیە هەڵدەبژێریت. کەزۆربەی کەسەکان هەژارن لەسەرنجداندا نـەك لە کردەوەدا. کەزانراوە باری وێنەیەکی ڕوون لەکردنەوەکـە بنـەڕەتی دەبـێ بۆبـەدیهاتنی کەئـەوەش لەسـەر کەسانی تر پەیڕەو دەبێ کەخەیاڵێکی بەفەر بەدەست دەهێنن و توانایـان دەبـێ لەسـەر دروسـت کردنـی وێنـە بەرداریـەکانی ئـاوەزی ڕوون وجیـاکراوە... کەبەوەشـدا ئـەوا بـەختێکی زۆریـان دەبـێ لەبـەدیهێنانی ئامانجەکانیاندا، ئوانەی کەهەژارن لەخەیاڵ کردنەوەی بەفەڕو پیت دا.

هەروەها لەماوەی سەرنجدانەوە پـتر لەسـەر خەونـەکانی ئاگـایی کەئاراسـتەی کردنـی. بـەرەو بـەدیهاتنی ئامانجەکانتدەبێ، کەشارەزاییەکانت لەوێنەبەرداری کردنی خەیاڵیدا پەرە دەستێنێ بـەڵکو کارکـەرێك پێـك دەهێنێ و یارمەتیت دەدات لەگەشـە پێدانی شـارەزاییەکانی دەروونـی و پەرە پێـدانی دا. بـەڵام هـۆش بـڵاوی، کەبارێکی خرا پە لەخەونەکانی ئاگایدا. کەڕوودەدات کاتێك هۆشت لەباری بەتاڵیدابێت، کەلەوکاتەدا ئارەزوو نامێنێ لەبەکارهێنانی ئەوبارەدا بەشێوەیەکی بەردار، کەوابوو هەڵواسراو دەمێنێتەوە لەنێوان کۆششی بەدەنی وکۆششی ئاوەزی دا. هەروەها بڵاوبوونەوەی هۆش ڕوودەدات کاتێك ئارەزوومان ئـەوگرنگی نەدانەیـە کەبـە لـە چواردەورماندا دەسورێتەوە. واتە ئێمە هەڵی دەبژێرین کـە بـێ ئاگـادەبین لـەکاتێکی ناتـەواودا، کەئـەوەش ئەو پەڕی ئاست لەووزەدا دەنوێنی.

هەروەها باری ئامادەیی هۆش پێچەوانەی باری بڵاوبونەوەی هۆشە (بیربڵاوی —وەرگێر) کەئامادەبوونی هۆش ئەو توانایەیە لەزاڵ بوون بەسەر هۆشدا کەلەسەر ڕێڕەوێك بێت دووری بخاتەوە لەکارکردن بەهەرپرسێکی تربێـت بەدەر لەباری خواستراو کەئەویش باریکە ڕێگەبەخاوەنەکەی دەدات ووزەکەی چالاك بێت تایارمەتی بدات لەسەر پەرە پێدانی تواناکانی هۆشی وزاڵ بوونی لەسـەر هـۆش و بیرکردنـەوەی کەئـەوەش لەوچـرکانەدایە کەئـەو دەیەوێت... کەوەکو ئەو خەونانەی ئاگایی وایە شێوەکانی جیاوازن، واتە شوێن کەوتنێکە بۆپێویستیەکەت کەبۆ خەونەکانی شەو شـێوەجیاوازەکان هـەن. لـەدەمی خەوتنـدا خەونـەکانت هەڵدەسـتن بەهـەمان کاروفرمـانی

خەونەکانی ئاگایی،واتە یارمەتیت دەدەن لەسەر پاراستنی بارێك لەهاوسەنگی لەنێوان دەروونی دەرەکیدا. خەونەکان وباری دەرچوون لەبەدەن

خەونەکان پێویستیەك پێك دەهێنن بۆ هەموو خەڵکی کەوانەکردنەکان ڕوونی کردۆتەوە کە خەڵکی لەتوانایدا نیە بەبێ خەونەکان بۆماوەیەکی پتر لەچەند ڕۆژێ بمێنێتەوە، پێش ئەوەی کەلەلایان دەست پێ بکات بارە ئاڵۆزیەکانی ئاوەزی. کەکاروفەرمانی بنەڕەتی مەلاس دەدرێ بۆخەونەکان لەفرەکردنی کاتی درێژەدراودا (بێ پچڕانەوە) بۆنا هۆشمەندی و بۆ بەجێ هێنانی ئەرکەکەی بەرانبەر ئەوکێشانەی تایبەتە بەژیانت کە پەکت کەوتووە لەچارەکردنی دا لەباری بەئاگایی بوون دا ئە نجا بەبێ ئەو درێژەکاریە لەکاتدا بەفیڕۆدانی ئاوەزی تێژدەست بە پەرەسەندن دەکات. ئایا هەستت کردووە یان هەست دەکەیت بە پێویستی بوون بەخەوتن لەوکاتەدا کەتێپەڕ دەبیت بەکاتەکانی توڕەیی ودەمارگیریدا؟! بەراستی خەوتن بارێکی هەڵهاتن نی یە لەگرفت بەلام کات دەرەخسێنێ بۆ ناهۆشمەندیبەکارکردن لەسەر شیتەڵ کردنی گرفتەکە کەفرەبوونی خەونەکان دەروازەیەکە بۆ هۆشمەندی.بەراستی فرەبوونی باریك لەکارلەیەك کردنی گونجاو بۆ هۆشمەندی وناهۆشمەندی بە پێویست دەژمێردرێ بۆ پەرە پێدانی شارەزاییەکانی دەروونی ، کەلەسەریەتی ئەویش بەراستی لەفەرمانەکانی بنەڕەتی یەوەیە کەلەخەونەکان تێ بگەین ولەگەڵیدا ڕێك بکەوین لەسەرەتاوە لەسەرتە لە خەونەکانت بیربکەیتەوە...کەزۆربەمان بەتوانایین لەسەریاد هاتنەوەی خەونەکان بەڵام هەموومان نا.ئەگەر ئاستەنگیەکان بەرەو ڕووت بۆوە لەیادهاتنەوەی گرفتەکاندا بەسەر دەروونتدا دووکەرەت یان سێ کەرەت لە پێش خەوتن دا دڵنیای بکەرەوە کەدەبێ خەونەکانت یادبێتەوە کەئەوکردارەش چەند هەفتەیەك دەخایەنێ.بەڵام لەکۆتایدا تێبینی دەکەین کەتۆ بەئاگایت بۆ چەندکەرەتێ لەکاتی شەودا. واتە دوای هەر خەون بینینێك. دەتوانیت لەوکاتەدا پەراوو پێنوسێکت لابێت لەنزیك جێگەکەتەوە بۆ تۆمارکردنی خەونەکانت لەکاتی بەئاگاهاتنەوە لەخەوتن دا لەشەودا.کە لەبەیانیدا ئەوەی نوسیوتە بیخوێنەرەوە خواستی چوونەناوەوەت لەژێر کاری خەونەکەدا هەبێت.ئە نجالەوکاتەدا دەروونت ڕاهێناوە لەسەر یادهێنانەوە ونوسینەوەی خەونەکان،ئە نجا بەرپەرچدانەوەی دووەم دێت کەئەویش چۆنێتی لێکدانەوەیەتی. بەهەندێ لەخەونەکان دەگوترێ (خەونەکانی پالێوراو) کەلەماوەیدا، ناهۆشمەندی تێپەڕدەبێت بەهەموو ئەو ڕووداوانەی کەبەسەرتدا تێپەڕدەبێت لەو ڕۆژەدا، کەلەهەندێ کاتدا ڕاستینە دەبێ ولەهەندێکی تردا هێمایی دەبێت.ئە نجا خەونەکانی پالێوراو ئاسایانەیە و ئەویش ئەوەیە کەڕوو دەدات لەبەشی دەستپێك دەبێ لەخەوەکەت (کاتەکانی سەرەتایی بۆ خەوتنت) کەهەندێ لەخەونەکان پێشگۆیانە دەبێ، واتە ئەو خەونانە کەئەو شتانەی تیادادەبینی هێشتا بەدی نەهاتوون.زۆرجار نموونەی ئەم خەونانە ڕوونە کەبەئاسانی یادت دێتەوە، کەزۆرجار ڕووداوێك دەکەوێتەوە کەخەونت پێیەوە بینیوە لەماوەی نەوەد ڕۆژی ئایندەدا، کەلەهەندێ کاتی تردا هەست دەکەیت لەوکاتەدا شتێك دەگریت بەدەست یان دەستت بەرشتێك دەکەوێت وەکو ئەوەی کەبۆت ناسرابێ، کەهۆی ئەوەش دەگەڕێتەوە کەخۆت پێشتر خەونت پێوە

بینیوه.کەدەشێ خەونەکان هاوشێوه بکەین لەلایەنی دەروونی یەوه، بەئەمباریك تا بۆ ڕاستی ژیان کاربکات لەسەر شیتەڵکردنی گرفتەکان کەوەڵامی دەدەیتەوه.لەوێ ژمارەیەك پرسیار هەیە دەتوانیت ئاراستەی بکەیت بۆ خۆت (دەروونت) کەیارمەتیت دەدات لەسەر تێگەیشتن لەخەونەکانت، لەوانەش:-

١) ئایا ئەم خەونە پەیوەندی بەژیانی راستینەمەوه هەیە؟.

٢) ئایا ئەم خەونە ئەزمونێکم دەداتێ تالەباری ئاگایدا لێی دووربکەومەوه؟.

٣) ئەگەر فەرمانەکە پەیوەست بێت بەژیانمەوه ماوەی دوورایی کاتی کەڵك وەرگرتن لەخەونەکەدا چەندە؟.

٤) ئایا ئەم خەونە پێچەوانەی ئارەزوو دەبێتەوه لەلام یان بەدیهاتنی ئاواتەکان؟

٥) ئایا ئەم خەونە چارەیەکی دروستم بۆ گرفتەکە پێشکەش دەکات؟.

٦) ئەگەرچارەیەك پێشکەش دەکات، ئەوا با کاری بۆبکەم لەکاتی بەئاگایدا بە پێی ئەوە یان بە پێچەوانەی ئەوەی کەبینیویەتی؟

ئەنجالەماوەی پێ هەستان ویادهاتنەوەدا خۆت دەبینیتەوه، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بەتوانابوون لەسەر بەخشینی وەڵامە دروستەکان هەندێ لەخەونەکان کاری تێدەکرێ بەباری شانەزانیت یان بەدەن زانیت، بۆنموونە ئەگەر خەونت بینی بەجۆرێك لەخۆراکی وەکو مۆز کەڕەنگدانەوەی پێویستی بەدەنتە بەکانزای‌پۆتاسیۆم. هەروەها ئەگەر خۆت بینی لەئاش پەزخانەدا (مەتبەخ) کەبۆئەوەش مانای پەیوەندی بوونە بەرژێمی خۆراك لەخۆگرتنەوەوەت (ڕجیم) کەبەسەرخۆتدا سەپاندووە، هەروەها ئەگەر خۆت بینی کەفلچەی خودرۆکەت شکاندووە، مانای ئەوەیە کە بەگرفتەکانی بینین تۆش دەبی....تاد.

لێرەدا فەرمانێکی ترهەیە دەتوانیت بیکەیت کەئەویش هەواڵ دانی نەستە کەئەوەش پێش دابەستنی خەوتن لەشەودا بە بەوەی کۆتۆنامەکە بەدەست ناهێنیت، واتە کەخەونە ڕوون نی یە و لەسەریەتی کە خۆت جارێکی تر پێویستت بەڕوون کردنەوەی بێت لە ڕێگەی خەونەوه دەربارەی هەمان کێشە کەتێی ناگەیت لەخەونی یەکەمدا, کەلەتوانادایە نەست ئاراستە بکەیت بەرەو جۆرێك لەخەون کەدەتەوێت واتە وەکو ئەوەی ئەنجامی دەدەیت لەباری ئاگایدا.کەئەم کردارە ناوی (بەرنامە کردنی نەستی) پێ دەگوترێ. لەوێندەرێ هەندێ هەنگاوهەن لەوانەیە شوێنی بکەویت بۆ ئاسان کردنی کرداری بەرنامەکردن.کە پێش کاتژمێرێك لەچوون بۆ خەوتن، هەوڵبدە کەبەدەنت پشوو پێ بدەیت، وەکو ئەوەی چوویت گەرماویکت کردبێت، یان هەستابیت بەهەندێ ڕاهێنانی یۆگا یان هەستابیت بەهەرکارێکی تر کەلەدوایدا هەست بە پشوو بکەیت، واتە بەخاوبوونەوە لەبەدەن وماسولکەکانتدا.دوای ئەوە هەوڵ بدە هەموو ڕووداوەکان پیشان بدەیت ئەوە بەسەردا هاتووە وبەشێوە یەك لەدوای یەك بە پێی تواناکەت ئەمەش لەتوانای دایە کەیارمەتیت بکات لەسەرنجدان لەسەر پرسی خواستراو کەزنجیرەی ڕووداوەکان زۆر پێویستن..دوای ئەوە هەوڵ بدە بڕیاری شتێك بدەیت کەدەتەوێ نەستی بەرەو ڕووبکەیت...هەروەها لەوکاتەدا کەتۆخەوتیت ڕووناکی خامۆش بکە و لەسەرنجداندا درێژەبدە لەسەر

شتێك كەدەتەوێ خـەونی پێـوە ببینیـت. هـەروەها ئەگەر بیرەكانی تری دەسـت تـێ وەردەر توشـت بـوون، هەوڵ بدە لێی رزگار بیت بەئارامی بۆ ئەوەی پارێزراو لەسەر ئاما نجەكەت بمێنیتەوە.بەراستی بەرنامەكردنی خەونەكان بەرهەمی لەئە نجامی جیاوازەوە، كەهەندێ جار باربووت دەكات لەشەوی یەكەمدا بەشیتەڵ كردن بۆ گرفتەكانت.هەروەها لەهەندێ جاردا ئەوە چەند رۆژێك دەخایـەنێ.كەلەهەنـدێ جـاردا دیـسان خەونەكـەت بەتەواوی بیردێتەوە ولەهەندێ جاری تردا تەنها چارەیت یاد دێتەوە.ئە نجدا یەكسەر توانا بوون لەسـەر یـاد هاتنەوە بەدەست دەهێنێ كە لەكاتی خەوتندا لەئاوەزتدا دەسوڕیتەوە.كەلەتواناتدا دەبێـت كـار لەسـەر یـاد هاتنەوە بكەیت كەبۆبەدەنت ڕوودەدات لەكاتی خۆیدا.ناوی ئـەوەش بنـێ (هۆشمەنـدی لـەكاتی خەوتنـدا)، كاتێك دەربارەی ئەوەش كە یەكەم كەرەت خوێندمەوە بڕیارم دابوو كەئەزموون كردنەكەی لەخۆبگرم.كەلەیەكێ لەشەوەكاندا لەوكاتەدا كەچوومە سەرجێگاكەم كەلەسەر ئاراستەیەكی نە پچراوە دەربڕینـی (مـن هۆشمەنـدم كاتێك بەدەنم لەباری خەوتن دابێت) دەگوتـەوەو پارێزگـاریم لەسـەر درێـژەدانی بـوونی هۆشمەنـدیم كـرد هەرچەندە كەبەدەنم لەباری خەوتن دایە.

كە ئەم سەرنجدانە درێژكراوەیە بەكەلكم هات لەسەر مانەوەی ئاگایم بـەلاّم دوای ئـەوە خـۆم دابەدەسـتەوەو چوومە خەوتنەوە.بەلاّم لە پڕدا خۆم دۆزیەوە كەهۆشیارم لەبەدەنی سروشتی خەوتومدا، لەكاتی خۆیدا پـەیم برد كەئە نجامەكانم بەدەست هێناوە لەوبەرنامە كردنەمەدا. لەڕاستیدا دەستم كرد بەڕێكخستنی خەونـەكانم وتێبینیم كرد كەچۆن بەدەنم خاوبۆتەوە. پاشان بینیم چۆن ووزە هەڵدڕژێتە پێیەكا نمـەوە بـەوەی كەدەسـتی كردووە بەجوڵاندن.لەڕاستیدا خۆم كرداری بائاگاهاتنەوەم لەخەوتن بەتەواوەتی بینیوە.واتە چـۆن بـەدەنم گواستیەوە لەباری خەوتنی كوڵەوە بۆ گێرانەوەی ژیان بەبەرە بـەرەیی .هەسـتم كـرد بەناهەسـاوەیی كاتێـك بەدەنم جوڵانی وەرگرت وبەدەنم بۆ ڕا پـەڕین لەخـەو لەسـەر ڕێرەوێكـی خێراتـرە.بەراسـتی مـن بـەكورتی تێپەڕبووم بەئەزموونەكەدا لەكاتی خەوتندا كەهەستم كرد لەماوەیدا بەبوونی ئاگایم بەنزیكەیی كەئـەوەش پێش تەواو كردنی كرداری بەئاگایی هاتنەوەیە لەخەوتن.

كرداری بەئاگاهاتنـەوە لەخـەوتن بـەوەدا جیادەكرێتـەوە كەبەشـێوەی ئـارام ڕوودەدات كەلەوێنـدەرێ هـیچ جوڵەیەكی كوت و پڕ نیە. سەرەڕای ئەوە كەخۆم لە پێشدا ئەوە دەكەم هەرچەندە خۆم بەهۆشمەنـدی گەیـشتووم كەئەو بارەیە پتر لەبوونی دا بۆ بارودۆخەكان هەڵبژێردراوە.

هەندێ لەكەسەكان هەڵدەستن لەخەوتن، واتە لەباری نەستەوە دەگوێزنەوە بۆباری هەست بەشێوەی لـەناكاو، هەندێكی تر ڕادە پەڕن بەشێوەی بەرەبەرەیی واتە كەئەوان تێپەڕدەبن بەبارێك كەدەكەوێتە ناوەنـدی هـەردوو هەردوو گواستنەوەكەوە.لەوێندەرێ هەندێ زاراوەی بەكار هێنراوهەیە بۆ دەربڕین لەئەوبارانەی كەنێوەند دەبێ لەئاگایی وبەناخدا چوون دا لەخەوتندا بێت كەناوی وەنەوزەی - Hypnonomic بەسەردا دەبڕدرێ.

هەروەها ئەوەی نێوەندی خەوتن وئاگایی دەبێت جارێکی تر ناوی خەواڵوی hypnogogic بەسەردا دەبڕدرێ. هەروەها بە پێناسەی ئەوەی لە سەر پەرشتی کەرم لەسەر هەندێ لەفێرخوازەکان ئەوانەی ئەم دەرکەوتنەیان تاکی کردۆتەوە کەنەیان توانیوە تێی بگەن. چوونەتە ناو بەرەو ڕووبونەوەیەك لەگەڵ کەمینەیەك لەئەوانەی کەتێپەڕبوون بەبارێکی تایبەت لەهەڵوەشاندنەوە (گۆجی) لەکاتی گواستنەوەیان بۆ خەواڵوویی hypnogogic ئەوا ئاشکرادەبێت کەلەگەڵ پێشکەوتنیاندان بەرەو ئاگاییەکی تەواو لەوەی دەورەی پێ داون، خۆیان دۆزیوەتەوە کەبێ توانان لەسەر لێدوان یان جوڵانی وویستەنی. هەروەها کاتێك ترسیان لەگەڵدا دەبێ ماوەی هەست کردن درێژە دەکێشێ. بەڵام جوڵەی وویستەنی لەهەمووبارێکدا نوێ دەبێتەوە لەماوەیەکی کورتدا. کەبەدەن لەم بارەدا پترهێواش بووە لەگەیشتنیدا بەئاستێك لەووزەی خواستراو بۆکارکردن. واتە بە پێچەوانەی ئەوانەی توانایەکی گەورەتر بەدەست دەهێنن لەزاڵ بوون بەسەر بەدەندا. کە ڕێنوێنییەکانم بۆ ئەوکەسانەیە کەکەلکیان وەرگرتووە لەنواندنی ئەم ڕووداوانە، تا خاو دەبنەوە ودرێژەبدەن بەئەزموونەکە بەبێ ترس. هەروەها لەوبارانەی ناوەندین بۆهەست ، ئاگایی هەبێت وبەشێوەیەکی تەواو بێت بۆ ڕاساڵ بەڵام بەو گەواڵەیە نا کە زیرەکانە دەخزێتە نەستەوە. هەروەها لەسەریەتی کەزۆرتر کراوەبێت وپێشوازی کەربێت بۆئەوشتانەی لەبارەکانی ئاسایدان هەروەها هەلێکی جیادەرەخسێنێ بۆبەرنامەکردنی دەروونی ناوەوە. هەندێ لەوکەسانە هەڵدەستن بۆتۆمارکردنی بەرنامەکانیان لەسەر بەندێك (شرتیك) وکارپێ دەکەن لەوکاتەدا کەبەخەوتن تیادا نکوم دەبن، لەسەریەتی کەنامەکە کوڵ بێتەوە لەناهۆشمەندیدا کەلەسەر ڕێڕەوێکی خێراترە وەك لەوەی لەئاگایدایە. لەوێندەرێ ئاستێکی تر لەنەست هەیە پەیوەستە بەخەوتنەوە کەناشێ ناوی خەونەکانی بەسەردا ببڕین سەرەڕای لەیەك چوونی توانیان. کەدەشێ پێناسەی ئەم بەرزبوونەوەیە بکرێ بەوەی کەئەزموونی دەرچوونە لەبەدەن کەلەکاتی ئەزموونی دەرچوون لەبەدەندا، دەبێ بەدەن هەست پێ کراوبێت لەباری ناهۆشیاریدا. هەروەها کەزیرەکی بەباریك لەداماڵینی تەواو لەبەدەندا تێپەڕدەبێ. واتە لەدەرەوەی بەدەن دەبێ لێم گەڕێ پێناسەی ئەو ڕێگایەبکەم کەڕوو دەدات بۆ ژمارەیەك لەفێرخوازەکانم: لەخەوڕا پەڕیم لەشەودا کەخۆم دەبینیەوە هەڵواسراوم بەبنمیچی ژوورەکەمەوە ودەم وچاوم بەرەو ڕووی ئەردی بۆتەوە لەکاتێکدا بەدەنی مادیم لەسەر جێگەکە ڕاکشابوو. هۆشیاربووم بۆ وەستانم لەسەر زەوی بەڵام بەرەو ڕووی ئاستەنگی بوومەوە کەزاڵ بوون بەسەر جوڵەکانم دا. دەستی پێ کرد بۆم کەوەکو ئەوەی خۆم بەرز بووبمەوە ئەنجا دوای هاوارێك دەستم بەدابەزین کردەوە هەتاکەوتمەوە سەرزەوی لەوکاتەدا بەخێراییەکی گەورە پەیم بەخۆم بردو کە لەدەرەوەی بەدەنم دام.

ترس ولەرز دەستی پێ کرد هۆشم گەشایەوە بەوەی کەمردووم، ئەنجا هەستم کرد بەخۆم ووەکو ئەوەی بۆ بەدەنم دەگەڕێمەوە بەخێراییەکی زۆر. هەروەها لەکاتی چوونەوەدا بۆ بەدەنم بەخێراییەکی گەورە هەستم کرد بەهەستکردنێکی مادی (بەدەنی) کەهەواوە وئارام نابێ، دوای ئەوە بەخێرایی دنیشتم. ئەنجا دوای ئەوە ئەم

ئەزموونــە نائاســاییە کەلەرزانــدمی وهەژانــدمی هەرچــەندە پــەیم بردبــەوەی کەنــەمردووم، کــەوا بووجارێکی تر خەوتن گەڕایەوە.بۆم کەئەم تاکیکردنەوەیە لەناکاو بوو کە پەست وبێزاردەبیـت لەبـەر ئـەوەی هەست بەلەدەستدانی زاڵیەتی دەکەیت. کەیەکسەر نمونەی ئەوە بۆت ڕوو دەدات ئەوەی کـەبۆت ئاشـکرادەبێ و لەوکاتەدا زیانت

پێ ناگات ئەوا ترست لەدەست دەدەیت.ئـە نجا ئـەزموونی داهـاتووت لەدەرچـوونتدا لەبـەدەن یادکردنەوەیـە و.یادت دێتەوە کەبەئاسانی گەڕاویتەوە بۆ بەدەن وجارێکی تر ئە نجا دەگەڕێتــەوە کەبەئەزموونەکـەدا تێپـەڕ بووم لەماوەیدا ناهۆشیار بووم بەبەجێ هێشتنی بەدەنم ترسم نەماو سەرنجم بۆ خۆش بوو لەسەر هەموو ئەوەی کەڕوو دەدات.

لەوکاتەدا هەستم کرد وبەشێوەیەکی کوتوپڕ کەخۆم بەشێکی جیاکراوەم ولەسەر بەرزایی شەش ئینجم لەئاستی لمی کەناری دەریای مارسافنیارد لەکەشیکی تاریکدا کەتوانام لەسەر بینین باش بوو سەرەرای تاریکایی...دەنکە لمەکان زۆر جوان بوون وگیایەکانم بینی بڵاو بوو بووەوە لەسەر کەنارەکە ئە نجا دەستم بەبینینی شتەکان کـرد کەخۆم ئەم بینی لەرێگەی گەردبینەوە هەموو دەنکێکی لم دەبینی بەجیالەیەکتری .کەلەوکاتەدا ڕوانیم گۆڕا بۆ دوورگەیەك کەتیابڵاو بوو بووە ماڵەکانی گەشت وگـوزاری بـچکۆلە، هەسـتم کردبـەبوونی کەسـانی خـەوتوو کەدیسان هەستم کرد بەئارامی زەریا و وەکو ئەوەی لەوپەڕی ئاگایدابم...هەروەها لەکاتی نزیك بوونەوەمـدا لە پە نجەرەیەکی ناو هەوای دەرچوو تێبینیم کرد بوونی دەرگایـەکی بـچکۆلە هەیـە کە پێـشتر نـەم بینیبـوو، هەرچەندە کەهەستی گشتیم پەیامی پێم دەدا بەوەی کەدەبێ کەهەبوبێت بۆ ئەوەی ڕێگە بدەیت بەتیپی ژەنینی مۆزیکا و چونەناوەوە بۆجێگەی پێشاندەران ودەرچوون لێ یەوە.کەلە چرکەیەکی کاتدابوو، هەستم کرد کـەخۆم دانیشتوم لەژووری دانیشتن لەماڵەوەم و چاوەکانم داخراون، کەبەشێوەی بەرەبەرەیی هەموو ئەوەی لەچواردەورم بوو ڕاست بوون... ئە نجا هەستم بەرۆژەڤی= تێکـەوتنی جیـاواز کـرد ئـەوەی لەسـەریەتی کاتێـك تێپـەڕیم بەئەزموونی دەرچوون لەبەدەنم کەجیابوبومەوە کاتێـك لەدورگەکـەدا بـووم. بەراسـتی ئـەزموونی دەرچـوون لەبەدەن زۆر باوەو بڵاوە وەك لەوەی وێنە بەرداری دەکرێ، لەبەر ئـەوەی زۆربـەی خـەڵکی بەئاسـانی یادیـان نایەتەوە کاتێك بۆیان ڕوودەدات، هـەروەها هەنـدێك وێنـە زۆرکـەس بـەرداری دەکـات وەکـو ئـەوەی خـەون دەبینێ.ئەزموونەکانی دەرچوون لەبەدەن ڕوودەدەن بەشـێوەی لـەناکاو کەدەگێڕدرێتــەوە لـەبارەکانی گـۆڕاوی لەهەستدا کەملی ڕێمان پێ دەگرێ جارێکی تر و سەرەرای ئەوەی لەتواناتدا دەبێ کەزۆر هۆشیار بیت بەنواندنی ئەم ئەزموونانە، هەرچەندە بەشێوەی ناو ویستی ڕوو دەدات واتە بەبێ ئاراسـتە کردنـی هۆشـیاری.کەدیـسان ئەگەری هەیە بارە گۆڕاوەکان بۆ هۆشیاری ڕووی پـێ بـدەن کەئـەویش ڕوودەدات کاتێـك بڕیارێـك وەردەگـرین لەمەبەستی گۆرانی هۆشیاری یان مۆڵەت دەدەین بەکەسێکی تر بەگۆڕینی بۆمان.

بێ خودی وخەواندنی موگناتیسی – Trance and Hypnosis

دەشێ ڕوو پێ دانی بارەکانی گۆڕاو بۆهۆشمەندی ڕیزبەندی بکرێ لەچوارچێوەی (بێ خودیدا) کەبێ خودی ئەوبارەیە دەبێ هۆشیاری هۆش تیادا نادیاربێت کە بوار دەدات بەناهۆشیاری (نەست) سەربەست بۆ ئاراستەکردنی مرۆڤ. بەراستی باری هۆشیاری هۆش ئاسایانە بەربەستیك پێك دەهێنێ لەبەردەم تێپەڕبوونی زانیاریە کەلەکە بووەکاندا لەناوچەکانی تردا لەنەستدا. ئە نجا لەباری بێخودی دا ئەم بەربەستە نامێنێ وڕێگە بەتێگەیشتنێکی کوڵتر وسەرتاسەری دەدات بۆ سۆزەکان وهەڵچونەکان.بەڕاستی زۆرترین ڕێگایەك کە باوبێت لەڕووی پێ دانی بێخودی دا خەواندنی موگناتیسیيە. کەخەواندنی موگناتیسی ئەو شێوازە هەنگاوەیە، هەنگاوێك کەڕێگەدەدات بەکەسی ژێرباری ئەزموونەکە خاوبوونەوەی تەواوی هەبێ بۆئاستێك کەلەگەڵیدا چالاکی هۆشیاری هۆش دەوەستێ,کەچالاکی هۆشیاری هۆش دەگوێزرێتەوە بۆباری (ناهۆشی)بۆیە لەتوانای مرۆڤدا دەبێت بگاتە ئەم بارە بێ خودی یە لەماوەی بیستنی دەنگێکی جوانەوە ڕستەیەکی دیاری کراو دووبارە دەکاتەوە کە پێی دەگاتە باری خاوبوونەوە کەدووردەکەوێتەوە لەهەر سەرگەرمیەکی هۆش دا.لەهەندێ لەبارەکاندا کەسی ژێرباری ئەزمونەکە (خەولێخراوی موگناتیسی) بۆ ئەوبارە چاودێری کردنەی بەدەنیکی جوڵاوە وەك خە پلەیەکی ڕوناك کەئەمەش لەتوانایدایە کەچاوەکانی ماندووبکات، یان هەرکەرەستەیەکی سەرنجدانی سروشتی تربێت.کەئەم کردارە هەڵدەستێ لەسەر بیرۆکەیەکی گوتراو کەماندوو بوونی بەدەنی پەلکێشی دەکات بۆ ماندوو بوونی هۆش. خەواندنی موگناتیسی ئاساییانە بەکار دەهێنرێ بۆ زانینی ئەمباری نەست یان دانانی بیرەکانی دیاری کراو تیایدا یان لابردنی بیرەکانی تر لێی و کەلەوێدا بیروباوەڕەدیاری کراوەکانی پەیام دەدات پێی کەتوشی نەخۆشی نەبێت یان ئازار نەبێت، کەئەویش باریکە سەرنجی لەسەر دەدرێ لەلایەن هەندێ توێژەرو پسپۆرەکانی دەرونیەوە وەکو بەجێ هێنانی کردارەکانی نەشتەرگەری بۆ ئەو نەخۆشیانەی دەناڵێنن لەئاڵۆش وخورەیەکی بەنج کردنی پێویست لەنەشتەرگەریەکاندا، یان پەیام دانەکانی کاری پێ لێ دەکرێ لەسەر ئەوکەسانەی کە خاوەنی خووە خراپەکانن داخوازی وەستانی ئەم خووە زیان بەخشانەی پێ دەکەن، وەکو پە نجەتەکاندن یان جگەرە کێشان و خوگری بەئەلکەهۆل ومادە سڕکەرەکان یان زۆر خۆری لەخواردندا ونەوسنی.کەبەبەکارهێنانی خەواندنی موگناتیسی خەولێخەرهەڵدەستێ بەباری ئاشکراکردنی نەست لەلای مرۆڤە خەولێخراوەکە- کەخەواندنی موگناتیسی بەکەرەستەیەکی چالاك دەژمێردرێ بۆ ئاشکراکردنی نەزانراوەکانی کەمرۆڤ تووشی بووە، کەوابوو باری هۆشیاری زۆرلەلایەنی بەربەست کردن یان بەرگرتنی ئەم هەستانە لەدەرکەوتندایە.کەمرۆڤ باری چارەسەرکردن بە خەواندنی موگناتیسی بەکارکەرێکی یاریدەر پەسەند دەکات لەسەرکەوتنی کردارەکەدا کەبەشیکردنەوەی دەروونی ناودەبرێ بەریگەی ئە نجامدانی خەواندنی موگناتیسی، کەدەبێ لێرەدا یادمان بێتەوە کەنەشیاوە خەواندنی موگناتیسیت بەبێ ئارەزووکردنت

وپەسەندكردنت بۆ بیرۆكەكە .بەڵام مەترسیی داردەمێنێتەوە كەڕێگە بدەین بەكەسی ناپێ هەڵستاو لەخەواندنی موگناتیسی دا لەبەر ئەوەی لەكۆڵایی هۆشیاریان دەدات.كەلێرەدایە دەبێ توێژینەوە لەكەسی پێ هەستاو لەخەواندنی موگناتیسی دا بكەین ئەگەر وویستمان ڕزگاربین لەهەندێ لەخووە خراپەكان.ئەنجا ڕاهێنان لەسەر خەواندنی موگناتیسی خۆیی یەكێكە لەكاروبارە ووروژێنەرەكان كەدەشێ فێری ببیت لەكەسی پسپۆڕ بەم هونەرەوە.بەتایبەت كە پەرتوكەكان بێجگەلەكەمێك شارەزایی نەبێت ئەوا فێری ناكات كەهەمیشە ناگەڕێتەوە بۆ سەركەوتن. بەسەرخەواندنی موگناتیسی خۆیدا ناوی خەواندنی موگناتیسی خودی بەسەردا دابراوە كەئەویش تەواو دەسە پێ لەسەر هەندێ لەجۆرەكانی ڕامان.كە پەرە پێدانی ڕامان مێشك دادەمركێنێ وئارامی دەكات. بەوەی دەتوانیت پەیببەیت بەمادەكە لەدەروونی ناوەوەتدا ئەویش بریتیە لەبێخودی ڕو پێدانی خۆیی دەبێت كە خەواندنی موگناتیسی خۆیی هەلێكت پێ دەبەخشێ بۆهەڵستان بەبەرنامە تایبەتەكەت، ئەنجا بیرەكان لەمێشكدا ، و مێشك دەروونی ناوەوەت دەچێنرێ.كەماوەی خاوبونەوەی كوڵ دەبێ كەبنكەكەی دیسان لەسەر بەدەن گشتگردەبێ، كەئەویش لەخەوتنی نیوەڕۆژەدەچێ.

ڕامان وبیركردنەوە

لەوێدا چەندرێگەیەك هەیە بۆڕامان كەلەسەر توێژەرە باشترەكەی ئاشكرابكات لەماوەی ئەزموون و هەڵەكردنەوە، كەچاكترین ڕێگا ئاساییانە ئەوەیە كەكەسەكە دەگونجێ بەبێ یەكێكی تر.لەوێدا ژمارەیەك لەخەڵكی هەیە ئەوانەی بەخێرایی باوەڕدەهێنن تێك دەشكێن كەلەتوانایاندانی یە بچنە ناوبارێكەوە لەڕامان لەكاتێكدا كەڕاستی ئەوەیە كەئەوان ڕێگایەكی ڕاست یان لەبار نادۆزنەوە بۆیان. هەروەها پشت ئەستور بەڕێنوینیەكانی كە پێی گەشتووم لەخویندگەی بیری یەكەمدا، كەبۆماوەی چەندساڵێكە هەستاوم بە پێهەڵسانی ڕامان.هەستم بەگەوجی وكینە خواردنەوە كرد، كە پرسیارم لەخۆم كرد بۆچی سەرنەكەوتم وچۆن گەیشتم بەوئامانجە؟! ناتوانم لێبڕاوانە بەم، لەبەرئەوەی لەتوانای هیچ كەسدا نی یە بچێتە ناو ڕامانی كەسێكی ترەوە بۆ وێنەكێشانی بەراوورد لەگەڵێدا، بەڵام هەست كردنم بەكەوتن ڕاستیەكی ڕۆژەڤە پەلكێشیم دەكات بۆ وازهێنان لەهەمووشتێك. كەدوای ماوەیەك پەیم برد كەهیچم لانی یە پشتی پێ ببەستم لەنرخاندنی شێوازەكەمدا لەرامانلدا. وەستام لەهەوڵدانی فێربوونی سەرنج كە بەدوادا گەران دەستی پێ كرد لەتێگەیشتنی ڕوون ترەوە بۆمانای ڕامان.كەلە دەمی توێژینەوەمدا بوونی ژمارەیەك لەلێدوانەكان وپێناسەو تێڕوانینەكان دەربارەی بۆم ئاشكرابوو.كەبۆم بەبەر بەیەكدا چوو بوو لەگەڵ هەنێكی دا، كەلەدوایدا پەیم برد كەڕامان ئەو ناونیشانەیە بۆ بارێك لەبوون لەوكاتەدا كە چالاكی مێشك دەوەستێ. واتە كە مێشكی چالاك دەوەستێ لەكارەكەی بۆماوەیەكی كورت. ئەنجا كاتێ گەیشتین بەم پێناسە بڕوا پێكەرە، چوومە بەرەو ڕوو بوونەوەیەك لەگەڵ گرفتێكی گەورەتردا كەئەوش: چۆن لەتوانامدا دەبێ كەمێشكم لەكاربوەستێنم.چونكە مێشكم زۆر چالاك بوو كەكارەكەی بەخۆی پێك دەهێنا تائاستێك گران دەبێ لەسەرم زاڵ ببم بەسەریدا. كەمێشكم جەنجاڵ بوو

بــەبیرەکان و باوەڕەکــان ومــشت ومڕەکــان لەگــەڵ خۆمدا، بەوەی کەهەرهەوڵێك بۆخاوبوونــەوە لەلایــەن خۆمەوە هەل دەرەخسێنێ بە کەڵەکە بــوون و گەشــەکردنن بۆهــەموو ئــەم چــالاکیە ئاوەزیــە . ڕاهێنانــەکانی خاوبوونەوە بەکەڵکە بەڵام بەس نی یە. دوای ئەوە توش بووم بەڕامانی گــۆڕاو.کــەڕامانی گــۆڕاو یــان ڕامــانی سەرگەرم هەروەکو لەهەندێ کاتدا پێی دەگوترێ، ئەویش جۆرێکە لــەڕامان کــەباکوان شــری ڕاجــنش لەهینــد بەفێرخوازەکانی دەگوتەوە، ئەزموونی یەکەمم لەگەڵ ئەم شێوە دالەڕامان بوو لەڕێگەی یەکێ لەفێرۆخوازەکانی ڕاجنــشەوەیە، دوای ئــەوەی کەهەســتا بەبانگهێــشتکردنی هەنــدێ لەکەســەکان بۆهــاوەڵی کردنــی لەیــەکێ لەدانیشتنەکانی ڕامانی تێکەڵ و تپێکەڵدا کەبانگ هێشتنەکەی پەسەند کردلەگەڵ سێ کەسی تردا. لــەکاتی دانیشتنەکەدا هەستا بەشیکردنەوەی پەرەپێدانی ڕامان، پاشان مۆزیکایەکمان بیست دەنگــی ڕاجنــشی لەگــەڵ بووکەئەویش ڕامانی لادەبرد.ئە نجا کاتێك هێڵە پانەکانم بیست کاتێ هاتبوین لەسەرکردنی، دڵم تەنگ بــوو لەناخمدا بەتــایبەت سەبارەت بەوەی ژنێکی وەك من نیەیە گەیشتبێتە شەست ساڵ لەتەمەنی کــەڕکی لەبــەجێ هێشتنی بــان دانیشە دووبــاڵەکەی بێت، هەرچەندە کەلەخۆبای بــونم زاڵ دەبــوو بەســەر دوو دڵیمــدا هــەروەها خۆڕدانم زاڵ دەبووە بەسەر تەمەڵیمــدا. دان نــانم بــەتێك شــکاندنم دا ڕەت کــردەوە لەهونــەری فێربــوونی ڕاماندا..کەلەکاتی دەست پێکردنی دانیــشتنەکەدا چــاومان داخــست بــۆ چــوونەناوەوە لــەبوارێکی تــایبەتــدا کەچاودێرەکانی تێدا نەبێت، دوای ئەوە مۆسیکا دەستی پێ کرد. لەماوەی دەخولەکی یەکەم ئەوەندەی توانیمان هەناســەمان بــەکولی دا لەگــەڵ بــەردەوام بوو نمــان لەســەرنج دان دا لەســەر دەرکردنــی هــەوای پاشمــاوە لەسیەکاندا.کەئەمەش هەموو لەفەرمانیکی دابوو بەڵام نەك بەفەرمانێکی ئاســان، کەلەســەرم بــوو بۆچــەند کەرەتێ بووەستم بەڵام درێژەم دا بە پێی وویستنم .کەدوای تێپەڕبوونی دەخولەك درێــژەمان دا بەهەناســەدانی کوول، بەڵام بەدەنمان ڕزگارکرد بۆ جوڵاندن بەچــۆنیەتیەك کەدەدەتــەوێ.لەدەســت پێکردنــدا جــولام ولــەخۆم هۆشیار بووم بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا فەرمانەکە سروشــتی بــووەوە.کەبەشــی دوا یمــان لەدانیــشتنەکە بەسەربرد لەهەناسەدانی خێرا وجوڵــەی چــالاك دا، بــەڵام دەربڕینــی دەنگــی وپێکەنینــەکان وهاوشــێوەیان سەربارکرد ئە نجادوای ئەوەی کەدەدەنگمان بەزکردەوە بۆ دە خولەك لەسەرمان بوو لەسەر گیاکە ڕابکشێین بــەبێ ئەوەی هیچ شتێك بکەین (هەستم کرد بەکامەرانیەکی بێ وێنە کەمن لەسەر ئەم بارەم بەڵام ســەلمێنرا کەئــەوە ڕامانێکی ڕاستینەیە....کەکاتێك ڕاکشام لەوێندەرێ دەستم کرد بەهەست کردن بەئــارامی وگشتگیری وفراوانیەك کەهەواکەی پڕدەکرد دەنگی خوڕەی ئاوم بیست لەگەڵ دەنگەکانی تردا کەلەئاسودەییەوە دەردەچون کەهــەمووی کەڵەکە بوو بوو لەم بێ دەنگیە گەورەیەدا کە پەیم پێ برد.هەستم بەئاشتی تەواوکرد، کەخۆم پێــشتر لەســەر ئەم پلەیە لەهۆشمەندی بەژیان وجیهان نەبووم ڕەنگە ئەم ڕامانە کــارتێکردنی لەســەر هــەبێ لەبــەر ئــەوەی ئاوەزێکی چالاك وبەدەنێکی ناچالاك بەدەست دەهێنم.هەروەها لەماوەی جوڵاندنی بەدەنمەوە بەتوانام لەسەر ئەوەی بچمەمێشکمەوە لەباری خاوبوونەوەدا. کەبەدڵنیایی پتر لەهەرجۆرێکی تر لەبارەکانی ڕامان کە پێیدا تێ

پەڕیوم خزمەتی کردووم، کەهەمان شت بەسەر تـۆدا پـەیڕەونابێت، بـەلام دەبـێ ئـەوەش ڕێگریـت نـەکات لە پێهەستانی ڕاماندا.

کەدەبێ لەوێدا شێوازێکی دیاری کراوبت گونجێنێ.ئەنجا دوابارەکانی گۆڕاو کەدەمەوێ دەمەتەکێی بکەم لێرەدا ئەویش بیرکردنەوەیە کەڕێگەیەکی بەکەلکە بۆ دەمەزەرکردنـەوەی توانـاکـەت لـەزال بوونتـدا لەسـەر هۆشـت وهۆشیاریت.

بابەتێك یان بیرۆکەیەك هەلبژێرە، ئەنجا بچۆرە ناوی لەباری ڕاماندا درێژەبدە. لەسەرنجدان لەسەری لێمان داوا بکەن ووشەی (خۆبەخت کردن) هەلبژێرین کەلەکاتێکدا تاکیمان کردۆتەوە. ووشەی (خۆبەخت کـردن یـان کورەپانی دان) وەربگرە وبچۆرەناوی لەباری ئارامی وخاوبونەوەدا، ئەنجا چەندبارەی بکەرەوە بـەدەنگی بـەرز بۆچەند کەرەتێ دوای ئەوە بیخەرە خوارەوە لەبیرتدا وڕێگە بدە بەهەموو بیرەکان وتێگەیـشتنەکانی کەهـەلت گرتووە بەگێرانەوەی بۆ پیشاندانی .کەلەدوایدا دەگەیت بەخالێك کەلەوێـدا هـیچ لـەبیرەکانی تـری لەگـەل نەبێت.چرکەیەك تێپەڕ بوو پێش ئەوەی کەهۆشمەندیم بەشێوەی کتوپڕ توش ببـێ بەوێنـەی پیاوێـك کـە پێ دەکەنێ هەرچەندە کەداکوتراوە بـەبزمار لەسـەر خاچـێك.ئـە نجا یەکـسەر چـاوم خـشاندەوە بەبیرەکەمـدا کەهەلەیە لە (کورەبانی دانەکەدا) خۆبەخت کردنەکـەدا.ئـە نجا بـۆم ڕوون بـۆوە کەخۆبـەخت کـردن مانـای ڕزگاربوونە لەهەموو ئەوەی کەبەلام بۆدێنێ. ئەمەلەڕاستیدا بینینـی تـایبەتـە..گومـانی تێدانیـە کـەبینینم جیاوازە لەبینینت.کەبینین وپەند بارێك نین بشێ تێپەڕیان بێت بەلکو لەسەر کەسەکەیە کەتاکیان بکاتـەوە. ئەم کەرتەش بەهەندێ ڕاهێنانی تایبەت کۆتایی پێ دەهێنم بـەگۆڕانی بـاری هۆشـیاریت وکـوول کردنـەوەی شارەزاییەکەت لەگواستنەوەدا لەبارێکەوە بۆ بارێکی تر، کەلەهەلبـژاردنی ئەندامەکانتـدا پـتر وورد بـە بـۆ پەیبردن وکردنی کەئەم فەرمانە وای لێ دەکات شیاوبێت.

بەدەستەوە دانی هۆشیاریت بۆ بەدەنت

ئـەم ڕاهێنانـە چـالاکیەکی گـەورە بۆبـەدەن ڕێگـە پێ دەدات لەوکاتـەدا تـۆ هۆشـتی تیابارگـاوی دەکـەیت بەهەستیاریەکی بەرزەوە.

بەڕاستی بیرەکان وتێگەیشتنەکان وهەستەکان ئەو ووزانەن بەتەواوی کە لەبەر دەخەنە بەدەنی سروشتیت.لەم ڕاهێنانـەدا هەلدەسـتیت بەئاراسـتەکردنی بیرەکـان وتێگەیـشتنەکان وهەسـت کردنـە دیـاری کراوەکـان بەئاراستەکانی تایبەتـدا بەناوبەدەنـدا...بـا لەکەللـەی سـەرەوە دەسـت پـێ بکـەین. هۆشـیاربە بـەخالی سەرنجدانی هۆشـیاری لەسـەرتدا، خـەیال بکـەوە کەئـەم خالـە سـەرنجدانە ئێـستا دەجـولی لەسـەرتەوە تابگوێزێتەوە بەناوبەدەندا بۆ ئەوەی پەیوەندی بکـەین بەهـەموو بەشـێك لێیـەوە کـەبۆ بەشـداری کردنـی هۆشیاریتە لەگەلیدا.وێنەبەرداری بکە کەتۆ خۆت ببینیتەوە لەسـەرتدا، بـەلام دەجولێـت بـەناو بەدەنتـدا، ئەنجا بۆماوەیەکی کورت دەوەستیت لەجێگایەکدا، یان لەجێگایەکی تردا لە پاشاندا لەگەلی یەکدەگریتەوە،

واتە دەبێ کەبۆ داهێزانی بەشێکی تەواوکراو بێت لێی. وێنەبەرداری خۆت بکە هێزێکیت.واتە هێزێکیت دەجوڵێت بە پشتدا ولەگەڵتدایە لەناوەندی جوڵەوە.دەست پێ بکە لەکەللەسەرەوە و بجوڵێ بەرەو خوارەوە ئە نجا دەوەستیت لەکۆتاییدا.بۆئەوەی بەشێکی تەواو کراوبێت لێ ی، دوای ئەوە بەرەو سەردڵت بجوڵێ، و لەوێوە دابەزە بۆ باڵ پاشان بۆدەست. دەست بکە بەهەست کردنی کوتان وژەنین کەبەشەکانی بەدەن جیادەکاتەوە کاتێك بەری دەکەوێت تا بۆ چەند چرکەیەك لەگەڵیدا یەکبگرێ. کەبە پێهەڵستانی زانیاریت دەبێ لەسەر چێژی کوتان لەهەبەشێکدا بێت کە بەری دەکەوێت وهۆشی پێ دەکەیت.لەتواناتدایە بەشەکان لەبەدەنتدا بارگاوی بکەیت بەچالاکی لەگەڵ هۆشیاریتدا وەکو دیاری وبەخشیەك بۆ دەربڕین لەخۆشەویستی دا لەهەرکاتێکدا بێت.کەلەگەڵ هەستانت بەجوڵاندنی هۆشیاریت بەناوبەدەنتدا تێپەڕدەبێ کەگرنگیەکی تەواو نامەرجدار لەدەست بگرریت بۆهەر بەشێك لەبەدەنت، ئە نجا هەوڵ بدە هەربەشێك تاکی بکەیتەوە، کەوابوو هەندێ لە بەشەکان کاتێکی درێژدەخایەنێ بۆ ئەوەی چالاکی پێ هەڵرژێ یان ووزەی پێ بگات.فێرببە کام لەبەشەکان دەردەکەوێت وەکو ئەوەی مردبێ، تاوەکو سەبارەت بەخۆت گرنگیەکی گەورەتری پێ بدەیت..

پرسیارێکی بۆ ئاراستە بکە لە هۆی داهێنران وتەمبەڵیدا کەئەوە چی یە پیادا تێپەڕدەبێت بۆ ئەوەی ڕەك پتەو بمێنێتەوە.ئە نجا یەکسەر جارێکی ژیانی تیا دێتەوە. تاکیکردنەوەت بۆی درێژە پێ بدەو ڕێگەبدە بەو بەشانە بەچونەناوەوە لەهۆشیاریتدا بەجیا لەیەکتری. لەگەڵیدا بمێنەرەوە کاتێك چالاکی پێ هەڵدەڕێژی ئە نجا دەست بکە بەهەست کردنی کوتان جارێکی تر.کەتێپەڕدەبیت بەباری ڕاچڵەکیندا، کەئەمەش مانای وایە کەبەشەکانی (وون بوو) لەبەدەندا ژیانی دەگیرێتەوە. بەدەنمان پێك دێت لەچوارچێوەی دروست کردنی ماسولکەیدا لەسەر ململانێیەکی کپ کراودا.کەهەندێ لەماسولکەکان دەچنە ژێربارەوە بۆ ئەو فەرمانانەی زاڵ دەبن کەکارەکەیان بەدی بێنن یان بەدی نەهێنن لەکاتی خۆیدا، ڕەنگە لەرابردوودا وویستبێتت شتێك بکەیت بەڵام هۆشیاریت (ژیریت) هەواڵی پێداویت بەهەڵنەستان پێی، کەبەوەشدا ماسولکەکە هەژارو هەڵواسراو دەمێنێتەوە...کەتۆ باربووت کردووە بەتوند کردنەوەی کەلەکاتی خۆیدا لەجوڵەت خستووە.

ڕەنگە لەسەرباری بەستراوی بۆماوەیەکی درێژ بمێنێتەوە، بەڵام لەڕێگەی ئەم ڕاهێنانەوە، دەتوانیت کەلەدیلیەتی ڕزگاری بکەیت. ڕێگە بەکارکردنی ئارەزووەکەت بدە.بەڵام ڕێگری لەخۆت بکە لەگەیشتنت بەباری هۆشمەندی... ئەزموونەکە دووبارە بکەرەوە لەوکاتەدا کەهۆشیاری تیادا دەمێنێتەوە لەوبەشەدا کەتوش دەبێ بەوبارە ململانێیە... لەگەڵ ململانێکەدا دەچێتە ناو هۆشمەندیەکەوە بۆ ئەوەی ئەو ماسولکانە ڕزگاریان بێت لە پشێوی وئاڵۆزی، ئەوا هەست دەکەیت بەڕاچڵەکینی لەیەکەم جاردا ئە نجا لە پاشاندا ڕزگاری دەبێ کەدوای ئەوە خاو دەبێتەوە.

کەئەو ماسولکانە دەردەکەون وەکو ئەوەی ئاوسابن یان گەواڵەیان گەورە بووبێ کەئەوەش لەبەر پڕبوونیانە بەووزەی ژیان.

بەكارهێنانی دەنگەكان بۆ گۆرانی هۆشیاری

(شامانس) كەتوێژەرێكی تایبەت كارە، بۆ ڕوو پێدانی بارەكانی بێ خودی(غیبوبیە) تە پلی هەڵبژاردووە كەئەوەش لەماوەی ئاوازەكانی دەنگیەوەیە لەگەڵ دووبارە بوونەوەیدا وچونە ناوەوەیدا بۆ گوێچكە و پاشان كاری لەمێشك دەكات.

كەمێشك هەڵدەستێ بەرێكخستنی شە پۆل دانەوەكانی چالاكی لەبەدەنی مرۆڤدا بۆ كارتێكردنی ڕێگەی هەناسەدانی نەستی كەبەوەدا ڕێژەی گازی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن لەگەڵ ڕوودانیدا زۆردەبێت، لەگەڵ هەڵچوونەكان وكارتێكردنەكانی كیمیاوی تردا، كەئەوەش لەچوارچێوەی هەستی بینین دایە لەكاتی بالادەست بوونی سەرچاوەیەكی ڕووناكی دا كەخامۆش دەبێ وهەوڵ دەبێ بەشێوەی دووبارە بووەوە كەوابوو ئەوە بەسەر مرۆڤ دا دێنێ تا بۆ باریكی سركراو خەواڵوو بگۆڕێ.كە نموونەیەك لەسەر ئەوە ڕوون دەكەمەوە ئەوەی بەسەر لێخوری خودرۆكاندا دێت لەشەودا لەدەمی چەندبارە بوونەوەی ڕووناكیەكانی خودرۆكان لەبەردەمیاندا وخامۆش كردنیان كەوا بوو ئەوەش باریك لەخاوبوونەوەیان بەسەردا دێنێ كەكارتێكردن دەكات لەدەستەلات بەسەرداگرتنی دەسكی لێخوڕینی خودرۆكەدا كەئەمەش وایان لێ دەكات ژمارەیەك لەڕووداوەكان ئە نجام بدەن.

لێرەدا ئامۆژگاریت ناكەم بەشوێن كەوتنی ئەم دوو ڕێگەیە (بیستن وبینین) بۆ ڕوو پێدانی بێ خودی لەبەر ئەوەی گرانە زاڵ بیت بەسەر ئە نجامەكاندا، بەڵكو لەسەرمانە كەكاربكەین بۆ پەرە پێدانی شارەزاییەكانی دەروونی لەكارتێكردندا كە ئێمە لەهێواش كردنەوەی بارەكانی دا بەئاگایداین، واتە بەومانایەی ئێمە دەمێنینەوە لەباری دەست بەسەراگرتن بەسەر دەركەوتەكەدا كەڕووی پێدەدەین.كەبەهەربارێكدا بێت ئەوا لەتوانادا مۆزیكا بەكاربهێنرێ لەگەڵ ئاوازپێ داندا لەگۆرانی هەست داو بەرزكردنەوەی تیژی هەست لەكاتی خۆیدا. لەماوەی مۆزیكاوە گو نجانو خاوبوونەوە بۆبەدەن و هەستت بەدەن بێت. هەروەها كەلەتوانای ئاوەزەكاندایە تیژی وتوندی چالاكی ئاوەزت و ڕوو پێدانی دەنگە ئاوازاویەكان دەبێ كاتی پێشوازی كردنی هەست دا كەئامادەیە بۆ پەسەندكردنی ڕاهێنانەكان.....كەهەروەها لەتوانادا دەبێ كەبەرەو ڕووی ئاستەنگی بێت لەخەوتندابە بەكارهێنانی گۆرانی نزم وكز هەروەكو ئەو بارەی لە (ڕامانی ناوهێنانراوی دایە (سەروومادی) كەئەوەش لە پەرە پێدانی وەلامدانەوەیە بۆخاوبوونەوەو خواستی گەیشتن بەخەوتن دەبێ.

لێرەدا ئامۆژگاری دەكەم بەبەكارهێنانی مۆسیكا بۆ پەرە پێدانی توانا خەیالاویەكان ووێنە بەردایەكان چونكە مۆزیكا پاڵ دەنێت بەئاستە بەرزەكان لەهەستدا.هەروەها خەونەكان دەنێری بۆ ئاستێك لەهۆشمەندی. ئامۆژگاریت دەكەم بەبەكارهێنانی مۆسیكای نامۆ لەلات، واتە ئەو مۆسیكایەی كەهۆشت نابەستێتەوە بەیادگاری یان هەربارێكی دیاری كراو كەئەوەش لەبەر ئەوەیە وێنەبەرداریەكان هێمایی وخەیالی و بەجێهێنراوەكان كوت وپڕ هەڵ دەكوڵێن كاتێك ڕێگا چۆڵ دەبێت لەبەرزكردنەوەكانی دەنگە ناوخۆییەكانی كەیادگاریە تایبەتەكان دەیخەنەوە.هەروەها لەخواستی (بەكارهێنانی مۆزیكادا خۆت ئامادە بكەیان كۆمەڵەكەت (ئەگەر چالاكی كۆمەلایەتی بێت)

بەهاوەڵیـــەتی ڕاهێنانـــەکانی هەناســـەدان، پاشـــان پەرەپێدانەکانی خاوبوونەوەی شوێن دەکەویت.(بڕوانە کەرتی دووەم). دەست پێبکە بەمۆزیکا پاشان خاوببەرەوە چاوەکانت دا بخە ناوەوەی هۆشیاریت وەربگـرە کەهـەموو ئەوەی هەست بەرهەمی دێنێ کە ئەویش وەڵام دانەوەی دەبێ بۆ مۆسیکا. دڵنیایت پێویستە کەهۆشمەندیت پتر دەبێ لەهەرکەرەتێکدا کەئەم کارە خەیاڵ بازیە پێی هەڵدەستیت.ئەم بابەتە بەکاربهێنە بۆ ناسـینی دەروونـت وناخـت بەشێوەیەکی باشتر. و بۆ تێگەیشتنی سروشتی مرۆیی لەسەر ڕێڕەوێکی فراوانتر.کەدیسان بۆ بـەهێزکردنی توانـای داهێنانتە کەتۆ هونەرمەندێکی یان نوسەرێکی یان داهێنەرێکی.

مۆسیکارۆڵی هەیە لەبەهێزکردنی ڕاهێنانەکاندا کەهەرجۆرێکی بێت.بۆ نموونە بڕیارێك وەربگرە بەبەرهەم هێنانی شانشینێکی دیاریکراو بۆ سروشت.کەلەسەرتە بەسەرنجدان ڕای بکێشیت بـۆ هۆشـت.کـەدوای ئـەوەی مۆزیکـای بـۆ وەربگرە بۆ ئەوەی بچیتە ناوباری خاوبوونەوەوە ئەنجا بانگهێشتی ڕوودانـی بکـە. کـە لەئاژەڵەکانـەوە شـتەکان بۆسەرەنجدان لەسەری وەردەگیرین یان ڕەنگە بتەوێ کەوێنەبەرداریەکان دابنێی دەربارەی خۆت وەکو ئەنداملێك لـە پۆلی شێردەرەکان کە(ڕەنگە) پارچەیەکی باش دەبێ بۆبەرهەم هێنانی خەیاڵ بازی (یان خەیاڵی ڕازاوە). دەتوانیت کەسروشتێکی گیانەوانی بەرهەم بێنی، یان دوورابیەکانی گیانی بۆ مرۆییەکەت هەروەکو چۆن هەستت بـۆت وێنـە بەرداری دەکات لەئەزمونی ئێستادا دیسان لەتواناتدایە زۆر لەبارەکانی ژیان دا بمەزرێنی وەکـو پەیوەندیـەکانت وگرفتەکان وپێکهاتنەکانی کەسیەتی وەکو کەرەستە بەکەڵکەکانن بـۆ تاکیکردنـەوەکانی ڕازاندنـەوەی مۆسـیکا.

ئاوازو دەنگەکانی مۆسیکا بەخواردنێکی باش دەژمێردرێن بۆ هەست پتر لـەوەش بـۆ هەریـەکێ لەئێمـە هەسـتێکی مۆزیکی تایبەتە کەلەکولای بونماندا دەنگی لێوەدێت، کەئاشکراکردنی ئاوازەکەت یان خولیـا تایبەتەکـەت بـە ئەزمونێکی زۆر ووروژێنەر دەژمێردرێ. کەلەماوەی گۆرانی ژێر لێودایە وگوێگرتنە بۆ بڕگـە جیاوازەکـانی مۆسـیکا، ئەنجا فێردەبیت کامیان پتر خۆرسکە وهەرس کراوە بۆت، کەکامیان زۆرتـر دوورخـستنەوەیە لـەدەروونت. لێـرەدا هەوڵ بدە پێشینە باشـەکانت بـەکار بهێنیـت بـەناو دەنگـەکان وگۆرانیـەکان وئاوازەکانـدا بـۆ بینینـی ئـەوەی بەرزدەبێتەوە لەناوهۆشیاریت دا لەماوەی بیرکردنەوەت لەئەو شتانەوە. مۆسیکا وئاوازەکانی بەکاربهێنە بۆ چوونە ناومێشك و بەدەنت لەبارێك لەئاوازی گونجاودا. ئەنجا تۆ ئەوشتەی کەئاسودەیت بۆ ڕادەکێـشێ دەزانیـت دیـسان کەتۆ دەزانیت لەگەڵ ئەو شتەی بونت بێزاردەکات. بانگهێـشتی بـەدەنت بکـە لەسـەر ڕوویـەکی گـەورەتر لـەوەی لەڕابردوودا ریگە پێدرابووە وەڵام بداتەوە بانگهێشتی بەدەنت بکە کەلەگەڵ مۆسیکادا بجوڵێ بۆ دەربڕین لەخەندە لەئاواز پێدان و گونجاندندا.

بانگهێشتی بەدەنت بکە دەربڕین لەخۆی بکات، لەبەر ئەوەی مۆسـیکا ودەنـگ ولەرینـەوەکانی ئـاوازاوی بەشـێکە لەسروشتەکەی. پارێزگاری بکە لەبەئاگایی بونت کەتۆ پاڵ پێوە دەنرێـی لەگـەڵ مۆسـیکادا.ناسـین و چـۆنیەتی زانینی بەدەنت فێربە وەکو ئەوەی کەئێستا لەسەریت. تێبینی بکە کام لەبەشەکانی بەدەنت ڕەفزی دەکات (تێکەڵ بوون لەگەڵ مۆسیکا وسەمادا). لەخۆت بپرسە بۆچی ئەمە ڕوویدا؟ هەروەها چۆن؟ ئەنجا درێژەبدە لەئاراستەکردنی

پرسیارەکەت تاوەکو بەرپەرچدانەوەکان بۆت دێت هەوڵ بدە ئەوبەشانە لە بەدەنت لەسەر بیستن هان بدە تابەشێك بن لەبەدەنی بارگاویت بەسۆزی سروشتی کەبەهوروژم دەجوڵێ .ئەگەر هەستت کرد بەخۆپاراستنی خۆیی، هەوڵی ئەوەش بدە لە یەکەم فەرمانتدا بەتەنیایی پێی هەڵبستیت.

بەراستی سەما لەسەر ئاوازی مۆسیکا توانایەکی هەیە لەسەر ڕووپێدانی کوتانیکی سوك لەبەدەنتدا کەئارەزوو کردن لەجوڵان لەگەڵیدا دەبێ ئاوازە سەماییەکان لە سیمفۆنیای هەفتەمی بتهۆڤن دا گونجاو دەژمێرێ بۆ ئەوەی ریگە بە بەدەنت بدە تا لەگەڵ بەدەنت دا بجوڵێت.کەبەبێ دەست تێوەردان تێبینی بکە چۆن بەدەنت دەجوڵێت هەروەها چۆن دەربڕینت هەیە لەنزیکایەتی مۆسیکاوە. دیسان تێبینی بکە کام لەوبەشە گەورانە زۆرتر دەجوڵێ لە چاو بەشەگەورەکانی تر، دوای ئەوە بجوڵێ بەرەو تێبینی درێژەکاری بۆبەشەبچکۆلەکان...ئایا دەستەکانت لەباری دەربڕیندایە هەروەها لەباری جوڵەدایە؟ ئایا ئەژنۆکەت نەرمە یان کۆڵنجاوییە؟ ئایا خۆت دەبینیتەوە وەکو ئەوەی کەبەئەردەیەوە نوسابیت یان دەجوڵێیت بەرۆیشتویی وئاسانی؟ ئایا تەنیشتەکانت دەجوڵێن یان هەردووکیان داکوتراون لەشوێن خۆیاندا؟ تێبینی جۆری جوڵەکانت بکە کە پێی هەڵدەستی لەگەڵ دیار نەبوونی ئەوانی تر...لەگەڵ ئەوبەشەی زۆرتر جوڵاوەیە کامەیە هەروەها ئەو بەشەی کەمتر جوڵاوەیە کامەیە؟.

لەتوانای مۆسیکاو جوڵەدایە یارمەتیت بکات لەسەر فێربوونی زۆر لەدەروونت کەلەسەر گیرانەوەی ڕێکخستنیەتی لەگەڵ ڕێکخستنی هەستت دا، هەروەها ڕزگاربوون لەهەر تەگەرەیەك کەدەوەستی لەڕێگەی دەربڕینی ئازاددا لەهەرجێگەیەکی ژیانتدا.

فراوانكردنى هۆشمەندى بەدەست بەسەرداگرتنى پێشەوەيى وپاشەوەيدا

پێوستت دەبێ بۆ بەديهێنانى ئەم ئەزمونە، تۆماركردنێك بۆ كۆمەڵێك لەئامێرەكانى مۆسيكا هەبێت. كاربكە لەسەر دروست كردنى بارێك كەخۆت بەتەنها بتوانيت بەشێوەيەكى گونجــاو هەناســەبدەيت كەلــەبارى خاوبوونــەوەدايت وئاسودەيت لەگەڵ دەستگاى تۆماركردنەكەت. دەستگاى تۆماركردنەكەت بكەرەوە وگــوێ بگــرە بــۆ مۆســيكا كاتێــك كەدانيشتويت بۆ دواوە...تەنها گوێ بگرە واتە وەكو ئەوەى زۆر جار لەهەندێ لەكاتەكاندا ئەنجامى دەدەيت. دواى ئامێرێك هەڵبژێرە كەدەتەوێت ناردن لەهۆشمەنديتدا داگيربكەيت.سەرنجى ئاگايەكەت بدە لەسەر ئــەو ئــامێرە، كاتێــك بــەروونى دەبيــستى، لەوكاتــەدا هــەموو دەنگــەكانى تــرى پاشــەوەيت بــۆ تاكيكردنەوەكــەت تيا پيــك دێت.بەئاگايەكەت هەوڵ بدە بۆ ئامێرێكى تر، ئەنجا تێبينــى ئــەو گۆرانــە بكــە لــەوەوە دادەمــەزرێ...تێبينــى شاردنەوەى هەڵبژاردنەكەى پێشووت بــدە تابرۆيــت بــۆ دواوەى هەســتت لەوكاتــەدا هەڵبــژاردنى تــازە بيــستراو دەردەكەوێ بەروونى كەئەوەش بەكارى داگيركارى پێگەى سەرنجدانى هۆشت دەبێ. ئەم ڕاهێنانــە درێــژە پــێ بــدە لەگەڵ هەندێ لەئامێرەكانى مۆسيكادا هــەروەها كاربكــە لەســەر پەرەپێــدانى شــارەزاييەكەت لەهەڵبژاردنــدا، هەروەها بەو مانايەى پەى بەشتێك دەبەيت كەدەست بەسەرداگرتنى پێشەوەيى بۆ ئاگايەكەت داگيردەكات. ئەنجا بەرە بەرە بەتوانا دەبيت لەسەر بيستنى دەنگە زۆركزەكان هەرچەندە كەلــە ڕاســتيدا دەنگــەكان ئاســايين، بــەڵام بەدەنگە بەرزەكان ڕووكەش كراون كەداپۆشيو. ئەم پەرەپێدانە لــەخو درۆكەتــدا (ئۆتۆمبيــل) پــێى هەڵبــستە، كەوابوو هەولى بيستنى هەربەشێك لەماكينەكە بدە لەسەر تيندانى ويەك لــەدواى يــەك، وەكــو ئــەوەى بەيــەكێ لەبەشەكان دەست پێ بكەيت پاشان بەيەكێكى تر شوێنى بكەويت تادوايى كەئەو دەنگانــەش بــەتوانينت لێ پێــك دێت لەگەڵ كاروفەرمانەكانى تەواوى وتاپلەيەك لەگەڵيدا دەربكەوى توانايەك لەسەر زانينــى كــەلێنێك لەهــەر بەشێكدا كەئەوەش شوێن كەوتنێكە بۆ گۆرانى دەنگەكەى.هەولى ئەو تاكيكردنەوەيە بــدە لەئاهەنگێكــدا، كاتــێ كەدەنگەكانى بەناويەكدا چوو دەكەونە خوارەوە واتە لێدوانێكى تايبەت... بەئاگايەكەت سەرنج بدە لەسەر يەكێ لەكەسەكانى لێدوان كەر، لەوكاتەدا ئەم لێدوانە ناوەنــدى ئەزموونەكــەت داگيردەكــات لەوكاتــەى پوكانــەوەى تيادەبێت دەنگەماوەكان تا نيشتەجێ ببێ لە پاشەوەى ئاگايتدا.هەوڵ بدە بەسە نجدانت لەسەر كەسێكى تر لەگەڵ ئارەزوويەكى سووربوو لەوەى دەيلێت و نێردراوەكەت لەئەزموونەكەتدا داگيرى دەكات... دەشێ بۆ ئەوەش ڕوو بــدات ئەنجا كەڕوو دەدات ئەگەر بتەوێ هەڵبستى بەم پەرەپێدانە.

ڕاهێنان لەئاگاداركردنەوەى ناوەندەكانى دەروونيدا

دانيشە بەدابەستراوى لەسەرباندا نيشكى دانراو لە شوێنێكى ئارامدا. پەنجە دۆشاومژەى دەستى ڕاستت ڕاستە وخــۆ لەسەر ناوەڕاستى ناوچەوانت دابنێ. واتە نزيكەى ئينجێ لەسەر ڕووى پردى لوتت بێت.دواى ئەوە پەنجە گەورەت لەلاى ڕاستى لوتت دابنێ لەنزيك چاوى ڕاستت وپەنجەى ناوەڕاستت لەلاى چەپى لوتت دابنێ ولەســەر شــێوەيەك

وەكو ئەوەی گەمارۆی بەشی سەرەوەی دابێت لەلوتتدا لەنێوان پەنجە بەرانەت وپەنجەی ناوەڕاستدا. پارێزگاری بكە لەسەر ئەم بارە لەكاتێكدا تیاگەیشتبیتە هەناسەدانت بەكوولی كەلەپاشان دا گلی دەدەیتەوە تاوەكو ژمارەی دە(١٠) دەژمێری كەكاتێك تۆ ئەوە دەكەیت، هەست بەووزەیەك دەكەیت بلاودەبێتەوە لەخوارەوەی بالی ڕاستدا تادەگەیتە دەستت، پاشان دەڕۆیت بۆ سەرت لەڕێگەی پەنجە چەچیلەوە... جارێكی تر هەناسە بەكولی بدە وڕاهێنانەكە تا پێنج كەرەت دووبارە بكەرەوە بێ ئەوەی دەستت بجولێنیت. ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات لەسەر پالپێوەنانی ڕژێنی لینجی (نخامیە) (لەشێوەی چلم ولیكدایە لەمێشكدا كاتێ ئەم ڕژێنە دەرێژی —وەرگێری كوردی) كەكاردەكات لەسەر گۆڕانی ژێرلێوەوە(نارۆكە) لەگەل ڕژێنی سنەوبەریدا (ڕژێنێكی شێوە سنەوبەری تێكچرژاوە) لەناوەندی سەرتدا. ئەنجا ئەو دوو ڕژێنە ئامادە دەبێ كە دوو دانراوی سروشتین بۆ دووناوەندی سەرەكی مێشك. كەكاتێك ئەو دوو ڕژێنە لەباری گونجاندانیدا یان ئاوازی ژێر لێو دەبن لەگەل یەكێ لەو دوانەیان كەدووناوەندەكە پێكەوە كاردەكەن بۆ ڕاكێشانت بۆ پلەیەكی بەرز لەهۆشمەندی ئەم ڕاهێنانە هەموو ڕۆژێ پێی هەلبستە. بەجێ هێنانی شارەزایەكانی. دەروونی پشت دەبەستی لەسەربارەكانی گۆڕاو بۆهەست...كەهەر كەرەتێك تێپەڕمان كرد لەگۆڕانی ئەو بارانە، بەجێ هێنانەكەت بۆ هەر شارەزاییەكی دەروونی دەبێ زۆرتر بڕوات. ئەنجا هەرچەند دەست بەسەرداگرتنت لەسەر هەست زۆر بێت ئەوا توانات لەسەروتەیەك بەتوانا دەبیت كە لە زال بوون لەسەر ژیانتدا زۆرتر دەبێ كەبەهەموو ڕاسپاردەیەكەوە بەم شێوەیە دێت (من بەرپرسم لەهەموو ئەوەی بۆم ڕوودەدات كەمن بەتوانام لەسەر سازاندنی بارودۆخی تایبەت بەژیانم). ئەنجا ئەگەر یەكێ لەم بارودۆخانە پەرەپێدانی شارەزاییەكانی دەروونی بێت ئەوا لەوكاتەدا لەسەر ڕێگەیەك ڕاست دەوەستێ بەرە وبەراست گەیاندنی ئامانجەكەت..

كەرتی پێنجەم

چۆن پەیدەبەین وبەچی پەی دەبەین؟

لەكێلگەیشارەزاییەكانی دەروونیدا، سێ شێواز هەیە بۆزانین یان بۆ پەیبردن كەئەویش ، بینینی سەرووی ئاسایی CLAIR VOYANCE وڕوون بینی CLAIR SENTIENCE وبیستنی سەرووی ئاسایی یە CLAIR AUDIENCE تێبینیەكی گرنگ هەیە كەهیچ چالاكیەك نیە بۆ شێوازێك لەسەر یەكێكی تر، بەلكو هەموویان لیك دەچن تائاستێكی گەورە. كەلار دەبێ بەلای یەكێكیاندا، بەلام بەپێهەستان دەتوانرێ دوو شێوازەكەی دوای پەرە پێ بدرێ، گرنگ نی یە و ئەوەش چۆنیەتیەكی بەدیهاتنی پەیبردنەكانە، بەلام تەنها لە (چیدایە پەیبردووە) كەئەوسێ شێوازەش دەگەڕێتەوە بۆ پەیبردنی هەستی بالا. كەپەیبردنی هەستی بالا ئەو توانایەیە لەسەر پەیبردنی دوور لەپێنج هەستەكەی بینین وبیستن وچەشتن وبۆن كردن وبەركەوتن دەبێ. هەروەها مانای ووشەی (بالا EXTRA لەچوارچێوەی ئەم ناوەرۆكەدایە، بەراستی هیچ دەرفەتێك نیە بۆ سەرخستنی شت لەسەری. كەپێنج هەستە سروشتیەكە وپەیبردنەكانی هەستی بالا جیادەكرێتەوە بەوەی كەرەستەیەكی چەسپاون

لەهەموو خەڵكیدا.كە ڕوون بینی لەهەردوو شێوازەكەی تر باوترە لە پەیبردنەكانی دەروونیدا كەئەویش ووشەیەكی فەرەنسیە ومانای (بینینی ڕوونە) كەئەویش توانایەكە لەسەر زانینی شتێك یان پەیبردنی پێش ڕوودانی، كەبەبێ بەكار هێنانی پێنج هەستە سروشتیەكە. كەبۆ نموونە تۆ بۆ ماوەی چەندرۆژێك لێدوان ناكەیت لەگەڵ هاوڕێیەكت، ئە نجا كاتێك لێدوانت لەگەڵ كرد هەمووشتی وویستراوە...كەلە پردا هەستت دیاردەكەوێ بەوەی كە شتێك هەڵەیە....چۆن ئەوە ڕوویدا؟! چۆن ئەوەت زانی لەڕێگەی ڕوون بینیەوە كەمانای دەربڕینی سەرەوەی هەیە یان گۆڕانی دووەم SECOND SHIFT توانا لەسەر بینینی كەسەكان وشوێنەكان وشتەكان یان پەی پێ بردنیان هەیە بەڵكو ئەو ڕووداوانەشە كە ناتوانرێ بەچاوی ڕووت ببینرێ.كەزۆرجار لەشوێنی جیاوازدایە لەوەی كەتیادا دەبینرێ. هەروەها نموونەیەكی تر هەیە دایك لەنیوەی شەودا لەخەو ڕادەپەڕێ و دەبینێ كە كوڕەكەی لەشەڕدا كورژراوە لەكاتێكدا كە كوڕەكەی لەلایەنێكی تری ژیاندایە... دوای ئەوە فێردەبێت كە خەونكەی ڕاستی نەبووە. كەلەهەندێجاردا یەكێك دەبینی لەشوێنێكدا لەجێگەیەكدا دەبێ كە بەهیچ شێوەیەك پێشتر تیا نەبینراوە.

بەراستی بیستنی سەروو ئاسایی توانایەكەلەسەروو بیستنی گوێچكەوەیە.دایك چی بیستووە كەكوڕەكەی بۆ برینداربووە، دەنگی جەنگكردن، بەتایبەت دەنگی تۆپ و دەنگی كوڕەكەی هاواردەكات و داوای یارمەتی دەكات... لەوكاتەدا ئەو ڕووداوە دەكەوێتە چوارچێوەی ئەزمونی بیستنی سەروو ئاسایی نەك بینینی سەرووی ئاسایی، دەشێ كەبیستنی دەنگەكان تێكەڵ بێت..كەوابوو لەسەر كەسەكەیە كەبیبیستێت كەچۆنیەتی ڕێك وپیكی وبەرپەرچدانەوە لەسەری فێردەبێت.بەراستی دامەزراوەكانی ئاوەزی پڕن لەوكەسانەی كەتێپەریان كردووە بەئەزموونی بیستنی دەنگەكان، بەڵام ئەوان لەباری دامركانەوەی ئاوازیدانین بەوەی توانایان لەهەڵس وكەوت كردن لەگەڵ نمونەی ئەم ئەزموونەیە.ئە نجا پەرەپێدانی لەبارە كەبەشی بیستنی سەرووی ئاسایت بۆ دەرەخسێنێ و وات لێ دەكات كەلك وەربگری لەئەزموونەكە بێ ئەوەی دەسەڵاتت لەدەست بدەیت بەسەر تێكەوتنەكەتدا. كەسەرەرای ئەوە زۆربەی ئەزموونەكان دەكەونە چوارچێوەی یەكێك لەو سێ بەشەی لەسەرەوە ئاماژەی بۆ كراوە، كەلەوێ دائەزموونی تر هەن ئەستەمە دروستبكرێن لەبەر ئەوەی لەچوارچێوەی كۆمەڵێكدان لەبەشەكان. ئەوەیادت بهێنەوە... كاتێ بەڕاهێنانێك هەڵدەستیت پەرەپێدانی شارەزاییەكی دیاری كراودا، ئەوا تۆ ڕەنگە كاربكەیت لەسەر پەرەپێدانی شارەزاییەكی تر.....كەڕیزبەندی كردنی ئەم ڕاهێنانە بەكوێرانە ناودەبرێ لەسەریە نیگەران نەبێ ئەگەر ئە نجامێكی نەبێت هەروەكو چاوەرێ دەكرێ...بەراستی ڕاهێنانەكە هەموویان رابەرایەتی دەكەن بەرەو پەرەپێدانی شارەزاییەكانی دەروونی.

لە پەرەپێدانی دەروونیدا، كەیەكەم شت لەكەسەكەوە پەی پێ دەبەین ئەوا بارە سۆزداریەكەیەتی. ئێمەلاردەبین بۆ بەخش كردنی سۆزەكانمان بێ ئەوەی پەكی ئەوە بخەین بۆیە دەگمەنە كەدەست بەسەر نمونەی ئەم پەخشكردنەدا بگرین. ڕاهێنانمان كردووە لەسەرباوەڕكردن بەوەی كەهەموو ئەوەی هەستی پێ دەكەین ماڵی خۆمانە. كەبۆیان

وەلام دەدرێنــەوە کەزۆربــەمان پــوچ بــووە لــەزانینی   گەواڵەی ئــەو ســۆزانەی کە پەخشی دەکــەین. لەوێــدا خەڵکانی ترهەن پێیان دەگات ووەلامی دەدەنەوە، کەمنداڵ باشترین نموونەیە لەسەر ئەوە .منــداڵی بــچوك بــاری سۆزداری باڵادەستی لەژینگەدا پێچەوانە دەبێتەوە.کەکاتێك دایکی خولیایەکی خرا پی هەبێت.ئەوا منداڵەکە ســەر ڕەك دەبێت. بەراستی لەوە بیرناکاتەوە، بەڵکوتەنها هەستی پێ دەکات و پێچەوانەی دەکاتەوە، کەلە دەمی چوونە تەمەننانەوە، هەزدەکەیت بەچوونەوە ناویەکی نموونەی ئەم هەستانە، بەلام ئــەوەش مانــای ئــەوە نیـیــە ئێمــە پێیداتێپەڕنابین.گرفتی ناسینی سۆزەکان وەکو پەیبردنەکانی دەروونی لەخۆماندا مەڵاس دەدرێ هەمیــشە ئاســانی دەبینین لەوەی هەستی پێ دەکەین...لەسەری کەئێمە لەسەرمانە بــۆهیچ سەرچــاوەیەکی تــر نــەڕوانین.کەیــەکێك لەشێوازەکانی ئاشکراکردن دەنوێنێ لەگەواڵەی ئەوەی لەکەسانی تــرەوە پێــی دەگــەین لەگریمانێکــدا کەئەگــەر بۆترسیش بێت، بەراستی شتێك نیيە هەستی پێ بکــەین ئــەمیش خــاوەنی بــین، بڕوانــە ژینگەکــەت بــۆ بینینــی سۆزەکانی کەسێك، تۆ پێچەوانەی دەکەیتەوە. پاشان بۆچەند کەرەتێ سەرسام دەبیت کەهەستەکانت تیادا لەتۆوە هەڵنەکولاون. هەروەها کە شتێکی تردەکەیت لەوکاتەی بەئارامی دادەنیشیت لەکاتی بەیانیدا، ئە نجا دەست بکــە بەنرخاندنی باری دەروونیت و سۆزداریت.ئە نجا ئەو هۆیەی کەبانهێشتت دەکــات بــۆ هەســتان بــەوە لەبەیانیــدا، ئەوەش تۆیت کە زۆرتر ڕوون وسەرنجداریت لەبەرئەوەی ڕزگارت دەبێت لــەدەمی خــەوتن دا لەهــەموو هاتوویــەکی دەروونی وسۆزداری. ئە نجا کاتێك بیرۆکەیەکی باش بۆت گەلالــە دەبێــت لــەباری ســۆزداری بەیانیتــدا کــەکاتێك لەوێندەری گۆڕانێکی ڕیشەیی دەبێ لەکاتی ڕۆژ بونەوەدا، ئەوا سە پاندن لاردەبێ بەرەو وەرگرتنی باری سۆزداری بۆ کەسێکی تر...

کەبەدووبارەبوونــەوەی ڕاهێنانەکــە ئاشــکرادەبێ کەلەئاســانی جیادەکردنــەوە و ســادەیی ســۆزە تایبەتەکانــدا ئاشکرادەبێ کەئەوەش گەڕاوەتەوە بۆکەسێکی تر. ئە نجا ئەو پرسیارەی کەلێرەدا دەردەخرێ ئەوەیە بۆچی سۆزەکان وەردەگرین ماوەی کــەڵك وەرگــرتن و لــەوە چــی یــە؟! ســۆزەکانیش بەگێرانــەوەی مادەیــەکی لینجــە لەئــەلبومی یادگاریەکاندا..هەوڵ بدە ئەو ڕووداوانە دەربخە کەیادت دێتــەوە لەژیانتــدا یــان هــەڵی بخــە ئــە نجا دەبینیــت کەلەوێدا پەیوەستیەکی سۆزداری بەهێز لەگەڵ خەیاڵتدایە بۆ هەربارێك لەهەنــدێك کاتــدا ســۆزداریەك یــادت دێتەوە بەبێ ڕودان. بۆ نموونە ژنێك ی گەنج ترسانی لەئاو لەگەڵدایە بێ ئەوەی ڕووداوەکەی یادبێتەوە کە توشــی نکوم بوون دەبێت کاتێك لەتەمەنی سێ ساڵدابووە.. ئەگەر یادی بێتەوە بارگاوی یە بەسۆزداری، کەئەوەش مانــای ئەوەیە کەلەکەسانی ترەوە وەری دەگرین دیسان بارگاویە بەسۆز.کە بەتوانینمان وەرگتنی باری بەدەنی وســۆزداری بۆکەسێك.لەباویە وەیە کەهەست بەئازاردەکەیت بەبێ ئەوەی کەهۆکەی بزانیت.کەزۆربەمان بیستوویەتی کەسێك دەڵێ (توش بووم بەئازاری بەتین لەسەرمدا بەلام هۆکەی نازانم) کە ئــەم ئــازاری ســەرە دەگەڕێتــەوە بۆکەســێکی تر.لەهەندێ کات دا باوکەکان هەست دەکەن بەئارەزوویەك لەدەرخــستنێك بــەهۆی ژنەکانیانــەوە کەتوشــی ئــەو بارەدەبن بەهۆی سك پڕیەوە.بەراستی هاوسۆزی لەبارەکانی ئازاردا هــەموویان پەیبردنــەکانی دەروونــین. ئەگــەر

وویستت کەبزانیت ئازارەکە بـۆت دەگەڕێتــەوە یــان نــا   لەسەرتە کەبۆ جێیەکەی ناو بەدەنت بڕوانیت . نمونەش لەسەر ئەوە، ئەگەر ئازاری سەر زۆر جار دەسـت پـی دەکـات لەتــە پڵی سـەریەوە ئــە نجا بڵاودەبێــەوە لە پێـشی سەروناوچەوان دا کەلەوکاتەدا تایبەتت دەکات کەبەڕاستی پێ دەست پێ کردووە لەناوچەوانەوە کەدەگەڕێتەوە بۆ کەسێکی تر. زۆرجار بارەکانی بەدەنی لەکەسانی تـرەوە وەردەگـرین کەلەگەڵمانـدا پەیوەسـت دەبـن بەتێکـەڵی سۆزداری: ئەوا ئەوکاتە هەست دەکەیت کـەباری ئـازار بـۆت ناگەڕێتــەوە لەبیرکردنەوەتــدا ڕوو پـەڕێك (لیـست) لەوکەسانە پێشکەش بکە کەدەیان ناسیت لەبەر ئەوەی کەیارمەتیت دەدات لەناسیندا لەسـەر کەسـێك کەسکاڵای لەئازار هەیە. بەراستی توانین لەسەر هەستکردن بەئازاری کەسی تر بەکەرەستەیەکی ئازمـایش کردنـی گـەورەی تایبەت دەژمێردێ. بەراستی ئەوکەسە ڕێگری ناکات لەوەی کەتوشی دەبێت بەدەنی... کـە توانالەسـەر وەرگرتنـی ئازاری کەسێکی تر مانای پارێزگاری کردن نی یە بەدەروونتەوە بەڵکو لەسەرتە کەبەڕێگەی خۆت چارەسەری بکەیت لەبەر ئەوەی دەگەڕێتەوە بۆت.دیسان لەتوانادایـە بـوونی نـاخی دەروون پـەی پـێ بـبرێ....دەڵـی باوەڕنـاکرێ کەکەسانی تر ئارەزوو لەبیستنی بکەن، بەڵام لەراستیدا بەبەریەکدا دەچێ لەگەڵ راستیدا. نموونەش لەسەر ئەوە، میوان دەخوازێ لەچاکەیدا بۆ میوانداریەکەی دەخوازێ لەکاتێکدا کەلە تێی کـەوتووە، کـەتوانا بـوون بەبارەکـە بەرتەنگ بووە هەرچەندە کەکەسی خاوەن میوان توانیویەتی نیەتی میوانەکەی پەی پـێ ببـات سـەرەرای ئـەوەی کەهەڵس وکەوتی پەیام بەوەنادات.بەراستی توانابوون لەسەر وەرگرتنی نێتەکانی بە شتێکی گـەورە دەژمێـردرێ! لەبەر ئەوەی یارمەتی کەسەکە دەدات لەسەر پەیبردنی ڕاستی بارەکە.ڕەنگە فەرمانێکی تێکەڵ وپێکەڵ دەربکـەوێ کاتێ گوێ دەگرین لەکەسێك شتێك دەڵێ لەکلتێکدا پەیبردنی دەروونیمان پەلکێشمان دەکات بـۆ ڕاسـتی بارەکـە کەئەویش پێچەوانەی ئەوەیە کەدەبیستین، داب ونەریتمان پلە پلە کراوە لەسەر پەیەندکردنی ئـەوەی کەسـەکان دەیڵێن لەکاتێکدا کەڕاستی دەشارێتەوە لەهەست دا، ئە نجا کاتێك لێدوان دوادەکەوێت، ئـەوا لەسـەرتە کە پـشت ببەستیت لەسەر هەست کردنەکان لەجیاتی لێدوانەکان.منداڵان چینێکی زۆرتر توش بوو دەژمێـردرێن بە نموونـەی ئەم تێکەڵ وپێکەڵیە. لەبەر ئەوەی زۆرتر کراوەن و پێشوازی کەرن لەلایـەنی دەروونیـیـەوە.کەئـەوان دوورایـی فەرمان وبڕیارە تایبەتــەکان فێـر نـەبوون لـەداب ونەریتمانــدا (کەلــە پوری ڕۆشـنبیریمان) کەئـەویش ڕێگـری پەیبردنەکانی دەروونی دەکات. ئە نجا کاتێ نێتەکان وسۆزەکانی تایبەت بەبەریەکـدا دەچـن بە پێگەیـشتنیانەوە لەگەڵ مانای ئازاردا لەو ووشانەدا کەدەبێ ببێژرێن.ئەوا لەسەر منداڵەکە بە بڕیاری ئەو نێردراوەی بدا کـەباوەڕی پێیەتی.لەکاتێکدا نێردراوێکی تر لەبیردەکات و پشت گوێ دەخات.هەروەها بە پێی ئــەو فـشارەی کـە کەلــە پوری ڕۆشنبیریمان دەیسە پێنێ لەسەر لێدوان وپەیوەندیەکانی سەرزارەکی، ئەوا لەبەر ئەوەی زۆرجار نامەی سـۆزەکان و ناوەرۆکەکانیان دادە پۆشرێ کەئەویش لاوازترینە لەوەی کەکەسەکە بتوانێ هەستی پـێ بکـات کـەزۆرجار منـداڵ پێنـاسەی دەکات کەسۆزدارانە وەڵامی دەداتەوە لەجیای بەگەوجانە وەڵام دانەوەی بۆ تێکەوتەکەی (ڕۆژڤەکەی)....
هەرچەندە کەکەسی پێ گەیشتوو کەچۆنیەتی پشت گوێ خستنی نامەی سـۆزداریەکان وناوەرۆکـەکانیان فێردەبـێ

لەڕوانگــەی دەروونیــەوە بــە گەوجانــە پێناســەی دەکــات.کەلــەماوەی پەرەپێــدانی شــارەزاییەکانی دەروونیەوەیە، تۆ لەو زیان بەرکەوتنە دوور دەکەویتەوە کەلەمنداڵیەوە لەگەڵتدایە هەروەها زۆر بوونی تواناکەت لەسەر تێپەر کردنی ئەوەی منداڵانی تره لەکۆسپەکان کەتوشی دەبــن.یــادی خــۆت بێنــەوە کەمنــداڵی ناوەوەشــت دەروونی ناوەوەتە.

لەسی (٣٠) چرکەی یەکەمی هەر ئەزمونێك دا زانیاری زۆر وورد ترت دەداتێ لەبەر ئەوەی لەم ماوەیە لەکات بــەبێ ئاستی هۆشمەندی هەڵس وکەوتی پێوە دەکرێ کەهەموو ئەوەی دەچێتە ناوی شایەنی بۆ پەیبردنی پێشکەتوو نییە یان فەرمان پێ دانی .بەڵام دوای تێپەڕبوونی سی چرکە ئــەوا زیرەکــی دێتــە نــاوەوە بــۆ بڕیاردانــان وبــەراوورد کردنەکان کەمۆڵەت دانی هەزی ووتنیەتی. کەسی چرکەی یەکەم لەزانیاریەکەت بۆ کەسێکە، وێنەیەکت دەداتێ پتر پاك و ڕاستگۆیە لەڕاستی ئەوکەسەدا کەلەسەر ڕێڕەوێکە کەهیچ هۆکارێکی تر ڕێگەت پێ نادات. پەیبردنی نــاوەوە بەکارکەرێکی یاریدەدەر دەژمێردرێ هەتا ئەگەر لەوێدا بەبەریەکدا چونێك نەبێ لەنێوان ووشەکان وهەســتەکاندا هەندێ کەس گیروگرفتەکان توش دەبێت لە دەربڕینی بەڕوونی ووشەکاندا دەربارەی خۆیان... کــەوابوو دەنــاڵێنن لەتێکەڵ کردنی پترلە هەوڵ دانیان بۆ دەربڕین لەبیرەکانیان.بەڕاستی توانــا لەســەر گــوزەرکردنی ووشــەکان بــۆ گەیشتن بەبیرەکان، کرداری پەیوەندی والێ دەکــات بەچاکــسازی ئاســان تــر بەراســتی ئەوکەســانەی کــەکاتێکی درێژ پێکەوە بەسەر دەبەن، ئاساییانە دەکەونە نموونەی ئەم جۆرە لە پەیوەندی کردن. کەوابوو سەبارەت بەکەسانی تردیاردەبن وەکو ئەوەیە گفت وگۆ دەکەن بە پچڕپچڕی... ئەوەی کەڕوو دەدات ئەوەیــە پەیوەنــدی کــردن لــەنێوان ئەوانەدایە کەهاوبیریان بۆ هاتووە.هەمووکەسێ تێپەڕ دەبێ بە نموونەی ئــەم شــێوەیە لە پەیوەنــدی کــردن کــەبۆ نموونە لەخودرۆیەکدا سەردەکەویت لەگەڵ کەسێك داهیچ لێدوانێك لەگەڵیدا سەرنجیت ڕاناکێشێ.بەڵام ئەوکەسە دەست پێ دەکات کەلەسەر ڕێڕەوێکی کوت وپڕە، بەبەرپەرچ دانەوەی دەنگ لێوەهاتنێك کەلەسەریدا دەگــەڕێت لــە هەندێك کاتی تردا هەستێکتن بەدوادا دێت کەهاوڕێیەکت یان خزمێکت پێ دەگات، ئەوا ئەوەش وەکو خۆی ڕوودەدات یان تۆهەست دەکەیت بەئارەزوویەك لە پەیوەندی کــردن پێیانــەوە بــەڵام تــۆ بەســایەوە دەگەڕێیتــەوە کەئــەوان پەیوەندی بەتۆوە بکەن. لەکەرەتێکیاندا بیسەری تەلەفونەکەم بەرزکردەوە بــۆ پەیوەنــدی کــردن بەکــچەکەمەوە کەبۆم ڕوون بۆوە هێڵەکە کرابۆوە، چاوەڕوانیم کرد تائەوکاتەی دەنگ دەبیستم، بەڵام لەجیاتی ئەوە گوێم لێ بــوو یەکێك دەڵێ (هەلەو) کەئەویش دەنگی کچەکەم بوو کە ئەویش داوای لێم کرد کە پەیوەنــدی پێمــەوە کردبــوو بــۆم شەپرزە بوو کەزەنگ لێی نەداوە لەبەر ئەوەی بیسەرەکە بەربووبووەوە دوای پەیوەندی کردنی ڕاســتە وخــۆ...ئایــا نمونەی ئەم شتە لەگەڵ تۆدا ڕووی داوە؟!...بەڕاستی زانیاریەك پەیوەستن بەو ڕاستیانەوە کەدیسان ڕێگە پێــدراو دەژمێردرێ بەنــاو پەیوەندیەکانی هاوبیری دا، کەوابوو زانیاریەکان لەم شێوەیە بــابەتی مشت ومــڕی هەمیــشەیین. دەروونەوانی بەنــاوبانگ کارل جەنکەر هەستا بە پەرەپێدانی بیردۆزی نــاهۆشیاری کۆمەڵێ بــۆ لێکدانــەوەی ڕاســتی

دووباره بوونەوەی دەرخستنی هێماکانی جۆری سەرەتایی لـەئاوەزی تاکـە جیاوازەکانداکـە بەدرێـژایی مێـژوو لەکەش وهەوای جیاوازی فەرهەنگەکان وهونەرەکەی دایە.

ڕێبازی سەرەتای دەڵێ کەئاوەزی مرۆڤیش ناوەرۆکی گەردوونە، کەئەوەش لەچوارچێوەی تێگەیشتنی گەردوونیدایە. فیزیاویەکان پێك هاتوون لەسەر ئەوەی کە گەردوون زۆرتر لێیەوە لەئاوەز دەچێ تاماکینـە،دیارە کـە بـۆ هـەموو بیرەکان ووزەیەك لێیەوە دەردەچێت بـۆ گـەردوون بـۆ ئـەوەی دوای ئـەوەی لەبەردەسـتی هەرکەسـێك دابێـت وەڵام دانەوەیەك بـی بـۆ جـۆری تایبـەت بەبیرەکـە ودەگمـەنی. کەووزەکـە والەهەنـدێ لـەبیرەکانی بیـستراو دەکـات بیستراوتربێت لە هی تر ئەویش لێیەوە پەیوەست دەبێ بەسۆزداری خۆشەویستی ورك وبەختیاری وتـوڕەیی وتـرس وشدی..تاد.

مەترسی هەست زۆرتر وەرگیرا ودەژمێردرێ لە ڕزگارکردنی دەروونەدا. کەکەسەکان ئەوانەی لەسەر هۆشمەنـدی نـین بەجۆرەکانی تری پەیبردنی دەروونی. بەهەست کردن بە مەترسی پەی دەبەن. کەهۆی ئەوەش دەگەڕێتەوە بـۆ ئـەو پارێزگاریە خۆییە ئەویش بەهێزترە لەچوارچێوەی پێویستیەکانی مرۆڤدا. ئەستەمە لیدوان لە پەیبردنی مەترسی بکەین بەبێ بەکارهێنانی ووشەی دەنگی ناوەکی مێشك کەئەویش هۆشمەندیە بە ڕووداوێك لە پێش ڕوودانیدا....

بەڕاستی دەنگە ناوەکیەکانی مێشك لەو ئاگادار کردنەوەوانەن کاتت پێ دەدات بۆ هەستان بەهەندێ لەهەنگاوەکان بۆ ڕێگری لەڕوودانی بارە مەترسی دارەکان. نمونەش لەسەر ئەوە ئەگەر دەنگێکی ناوەکی هـات بەمێـشکدا لەسـەر بەسـەرهاتی خـودرۆ، لەوکاتـەدا خێرایـی لێخوڕینەکـەت لـەکاتی لێخـوڕینی خـود ڕۆکەتـدا کـەم دەکەیتـەوە وبەئاراستەیەکی زۆر هێواشتر دەڕۆیت وچاوەدێری دەکەیت تا دوور بکەوێـەوە لەهەر ڕووداوێك کەدەشێ لەڕێگادا ڕوو بدات. پێش پێنج ساڵ لەڕۆژێکیاندا لەگەشتێکی درێژدا ڕۆیشتم. گوێڕایەڵ بووم بەلێخوڕینی خودرۆکـەم لەسـەر یەکێك لەڕێگاکانی خێرادا... لەناکاودا وێنەی لایەکی لۆریەکی سپی گەورەم بینی، هەستێکی گەورەی لەگەڵ دابوو بەمەترسیەوە تەماشای دەوروبەرم کرد بەڵام تێبینی ئەم لۆریەم نەکردبوو هەرچەندە کە هەست کردن بەمەترسـی لەگەڵمندا مایەوە کەئەویش پەلکێشی کردم بۆ کەم کردنەوەی خێرایی خودرۆکەم و چومەوە سەرچـاوەدێری کردنـی ڕێگا کەو خۆشم لەوپەڕی بەئاگایدا بووم. لە پڕ لەلای ڕاستمەوە لۆریەکی سـپی دەرکـەوت ڕێگـەم پێـدا تا پێـشم بکەوێت وڕۆیشت چاوەدێریم کرد لەدوورەوە، ئە نجا لەکاتی تێپەڕ بوونی لۆریەکـەدا خێـرایم دابەزانـد...هەسـت کردنم بەمەترسی هێشتا بەری نەداوم بۆیە لـەدوور لەدوایـەوە مامـەوە، بـەڵام لـەخۆبایی بـوم پـاڵی پێوەنـام کەبەردەوام بووم لەچاوەدێری کردنیدا.هیچ شتێك ڕوو نەدا بەڵکو ڕۆیشتنی بەردەوام بوو هەتا ڕێگای خێرایی بەجێ هێشت.لەوێداهیچ ڕووداوێك ڕووی نەدا گەلەگەڵ ئەوەشدا هەستم بەمەترسی کرد بەکردەوە بەڵام بـەجێی هێـشتم کاتیك لۆریەکە ڕێگای خێرایی بەجێ هێشت.

هەروەها لەبۆنەیەکی تردا، من ومێردەکەم خودرۆمان لێ دەخـوری لەڕێگایـەکی چـۆڵ دا ئـە نجا وانـەکا نمان پـێ دەگەیشت لە پەرە پێدانی دەروونیدا کاتێ کات ژمێر نزیکی هەفت بوو لە پڕدا هەستم بەترس کرد دڵـم خێـرا لێـی

دەدا.مێردەکــەم هــەواڵی دامــێ بــەباری تــرس کــە   لەگەڵمدایە، پێ نەکەنی بەڵکو هانی دام لەسەر هەواڵ پێدانی بە پتر...کەمن لەباری هۆشیاری تەواودام و خودرۆیەکەم لەدوورەوە بینی بەخێرایی گـەورە بـەرەو ڕوومـان دەهات لەلای راستەوە بەڵام دوور بوو لێمانەوە. ئەنجا بۆم دەرکەوت کەڕۆیشتنمان بەخێرایی پەلکێشیمان دەکات بۆ لەیەك دان، بۆیەش هەواڵم دا بەمێردەکەم کەخێرایی کەم بکاتەوە ئەوەبوو خێرایی کـەم کـردەوە، بـەڵام هەسـت کردنم بەترس درێژەی دا بۆچەند چرکەیەکی تر کاتێ بەئاوەزم بینیم کەخێرایی خودرۆکە وڕۆیـشتنی پـەیامیان پێم دەدا، وەکو ئەوەی لێخوڕەکە دەستەڵاتی بەسەردا نەماوە...دوای ئەوە هەست کردن بەمەترسی نەما کەبەهەمان ئەو خێرایی یەی کە پێی دەرکەوت جگەلەوەی کەگۆڕانی تیژ لەباری سۆزداری دا شێوەپێوە گرتنێکی کووڵی بۆ بەجێ هێشتم.هیچ خودرۆیەکی هاتوومان نەبینی بۆ ئەوەش ناتوانم دەنگی ناوەکی پێش کاتینە دڵنیابکەمەوە. یەکێ لەو بارانەیە لەکپ کردنەکاندا روون دەبێتەوە لە پێهەستانی شارەزاییەکانی دەروونیدا، کەوابوو ئەستەمە ڕاست بوونی ژمارەیەك لراست بێت ئێمە هەموومان ئارەزوو دەکەین لەبینینی بەڵگەیەك کەدروستی ووتەکانمان دڵنیابکاتــەوە کەلەبەر ئەوەی لەمنداڵیەوە راهاتووین کە ڕاستی باشیەو هەڵەش خراپیە...لەئەنجامی ئەوەوە لـەگویگرتن دوور دەکەوینەوە بۆ دەنگەکانی ناوەکی پێش کاتی ڕوودان، لەبەر ئەوەی کەهەڵە دەبێ، ئەنجا کۆسپ وتەگەرە دادەنێین لەبــەر دەم نزیکایــەتی کەڵەکــە بــوو بــۆ کارلێکردنــەکانی لــەنێوان دەروونــی دەرەوە و نـاوەوەمــان. بەراسـتی پەیبردنەکانی دەروونی (هەڵەناکات) بەڵام کەبەکاردەهێنرێ بەشێوەیەك شارەزاییەکەی کەم دەبێ. کاتێك لـەوێ دادەنگەکانی ناوەوە هەن بۆ بەسەرهات وبەڵایەك کەبەسەرکەسانی تردابێت، کەبارەکەش پـتر ئـاڵۆز دەردەکـەوێ لەبەر ئەوەی لەتوانای هیچ کەسدا نیە هەڵس وکەوتی کەسی تر بگۆڕێ. زۆربەی خەڵکی هەست دەکات کەبـەهۆی هۆشیاریانەوە لەروداوێکدا، کەئەوان لێی بەرپرسیارن بەشێوەیەك یان بەیەکێکی تر....کەئەوان هەسـت دەکـەن بەگوناهێك کاتێك دەبینین کەشتێك روودەدات لەبەر ئەوەی باوەر دەهێنن کە لەسـەریان پێویـست دەکـات شـتێك بکەن...ئەنجا بەلەبەرچاوگرتنی ئاستەنگی بەرگەی جۆری ئەم گوناهە دەگرێ.کەژمارەیەك لەئەمانە دامـەزراوە تایبەتەکانیان داخستووە بە پەی پێ بردنی دەروونی. گرنگ زانیاریەکەیە کەهۆشیاری دەدات بەشتێك مانای ئەوەی نیە کە بەرەو ڕووی ئەوە بەرپرسیاربێت....کەتوانین لەسەر هەست کردن بەمەترسی تەنها بەشێکە لەنەخشەسازی تایبەت بە پاراستن لەسەر زیندەوەران، کەئەگەر لە تواناتدا بێت مەترسی هەست پێ بکەیت، ئەوەش مانای وایـە لەتوانات دادەبێ دیسان شتە دڵ خۆش کەرەکان هەست پێ بکەیت.

هەروەها یەکێ لەڕێگەکان لەهەست کردن بەمەترسی مەلاس دەبێ لەتوانین لەسەر هەست کردن لەنزیك کەسەکەوە یان لەدوورەوە لێیەوە بەتێپـەڕ بـوون بەهەسـت کرنمانـدا کـەناوی (هەسـتی نزیکایـەتی بەسـەردا دادەبـڕین) (لەکاتێکدا یان شوێنێکدا). زۆر لەخەڵکی ئەم هەستە بەکار دەهێنێ لەدەمی خەوتنیاندا. کەوابوو دروسـت دەڵـێن کاتێك یەك لەکەسەکان لەژوری خەوتنیاندا دەروات لێی بەئاگا دێن. بەراستی پێشکەش کردنی نموونەجیاوازەکان

بەووزەیــەك لــەتێكرایی لــەو لەرینەوانــەی كەهــەن دەگۆرێت لەژوورەكەدا، هەروەها ناهۆشـیاری كەبــەهیچ شێوەیەك ناخەوێ مانەوەی ڕژێمەكە لەمەترسی شاراوە ئاگادار دەكاتەوە.

هەنــدێ لەكەســەكان هــەڵ دەســتن بە پەرە پێــدانی ناوچــەی چــواردەورە دراو پێیــان كــە بــە بۆشــایی شـڵەژان دەناسرێ.كەئەویش پارچەیەكی فیزیاویە بەدەوری كەسێكەوە كەهەست دەكات لەماوەیــەوە بــەئارامی وئاســایش. بەراستی هەر كەسـێك بــچێتە نــاو ئــەم بــوارەوە ئــەوا كاردەكــات لەســەر پەســت كردنــی هەســت كردنــە ئــارام وئاسایشەكان.بۆیەكەسێك ناچار دەبێ لەسەر بڕیاردان ئەگەر ئەو مشەخۆرە مەترسی پێك بهێنێ یان نا هــەروەها ئەوخاڵەی كەتیایدا درێژ دەبێتەوە بۆشایی شڵەژانە....ئەویش ئەو خاڵەیە كەهەست كردن بــە نزیكایــەتی یــان دورایەتی درێژ بۆتەوە بۆی.كەلەماوەی پێ هەستانیەوەوەیە... كەهەست كردنە بەنزیكایــەتی دەشــێ پــەرەی پــێ بدرێ بۆ تێپەڕكردن لەوسنوورە، كەوابوو دەشێ پەرەی پێ بدرێ بۆخاڵێك كەهۆشمەندیتی تێدا دەگات بۆ ڕوودانــی دەركەوتنی كەسێك پێش ماوەیەكی درێژ لەدەركەوتنی دا ڕاست بێت.دیسان لەتواناماندایە پەی بەبوونی شــتەكان ببرێ، سەرباری ئەوكەسانەی لەوێدان كەمینەن لەكەسەكان ئەوانەی ناتوانن ئەم هەستە پەرە پێ بدەن....بــەڵكو هەتاوەكو ئەوانەش لەمنداڵیەوە بیناییان لەدەست داوە كەئــەوان دەتــوانن هەســتی هەســت كــردن بەنزیكایــەتی پەرە پێ بدەن....

كەئەو هۆیەش دەشێ لە پشت توانینی ئەوەوە بێت ئەویش كەهەموو شتێكە لەگەردووندا دەلەرێتــەوە، كەبەراســتی لەرینەوەكانیش ئەوانەن كەوەریان دەگرین . لەگەڵ گۆڕانی تیكرایی لەرینەوەكاندا پەیبردنەكانمان بــۆ بۆشــایی تاییەت دەگۆڕێ كەواتە هەرچەندە چری مادە زۆربێت تێكرایی لەرینەوەكان دادەبــەزێ. كەشــتەكان زۆرتــر گــران دەژمێردرێن لە پەیبردنیدا لەبوونەوەرانی زیندوودا، كەئەوەش لەبەر ئەوەیە تێكڕای لەرینــەوەكان نــزم دەبنــەوە كەئەوەش شوێن كەوتنێكە بۆ چریەكەی چونیەتی پەیبرد نمان گفتو گۆ لێ كردكەچی پەی پێ بەرین، بەڵام نەمان گوت ئەو پەیبردنانە لەكوێوەدێت.كەلێكدانەوە لاردەبێتەوە بۆ ئێمە كە بەدەستی دەهێنین لەسەر ئــەو پەیبردنانــە لەكایەی ڕووناكی چواردەورە دراو بەوكەسەدا.

كایەی ڕووناكی –Aura

ووشەی كایەی ڕووناكی – aura –لەبنەرەت دا یۆنانیە ومانای هەوادێت دێت یان هەناسە. پێناسەی ئەم ووشەیە لەفەرهەنگ دا بەم شێوەیە هاتووە:-

١) هەر هەڵچونێكی ناسك ونەبینراو، یان هەڵمی نمونەش لەسەر ئەوە كایەی ڕووناكی هەڵچووە لەتوندكردنی هاتنە ناوەوەیدا.

٢) بۆشایی جیاكراوە بەكەسەكەوە چواردەورە دراوە وەكو كایەیەكی ڕووناكی جیاكراوەی چواردەورمان.

٣) تەزوویەك یان جوڵەیەكی هەوایە كەلێدانی كارەبای لــێ ڕوودەدات. كەدەشــێ پێناســەی كایــەی ڕوونــاكی بكەین بەئاسانی بەوەی كەكیلگەیەكی ووزەیــە كەچــوارلای بوونــەوەرانی زینــدو دەدات. هــەروەها كایــەی

ڕووناكی بەهەڵچونێك دەژمێردرێ دەشێ و پێوانەی بكرێ. كەوابوو ڕووناكی وگەرمی دەداتەوە...كەلەتوانای پێوانەكردنی ڕووناكی دایە بەناو كرداری وێنەگرتن داكەدەشێ پێوانەی گەرمی بەتێپەڕكردنی كرداری هەست كردنی گەرمی بكرێ...ئەنجا ئەگەر چوونە ناوەوەمان فرە بوو بۆ وێنەیەكی جولاو بۆكایەی ڕووناكیەكەی چواردەورەمان، كەئێمە دەبیینین لەجولاندنی یەك لەدوای یەكدایە...ئەنجا بەلەبەرچاوگرتنی لەبەر ئەوەی بەشێكە لەلای خۆمانەوە، كەئەویش ئەندامێیە كەدیسان لەبەرئەوەیە شوێنكەوتنێك دەگۆڕێ بۆ گۆرانمان .ئەگەر ئێمە بەختیاربین كەئەویش لاردەبیتەوە لەبەر ئەوەی گەورەتر وزۆرتر ڕووناكی دەداتەوە، بەڵام ئەگەر ئێمە خەماوی بین یان نەخۆش بین ئەوا لاردەبێتەوە بۆ بچوك بوونەوە بۆ ئەوەی تاریك بێت....كەكایەی ڕووناكی لەشێوە گەواڵەیدا جێگیر نی یە.

كەلەوێدا پەڵە پەڵەی ڕەنگەكانە یان توخیانە لەشوێنە جیاوازەكاندان لەهەندێ كات دا لەسەر شێوەی زیبكەووو لەسەر ناوچەوان دەردەكەوێ هەروەها لەهەندێك كاتی تردا لەسەر شێوەی زیبكەو لوو لەسەر گوێچكەی چەپ وبرۆی ڕاست دەردەكەوێ لە دوای ئەوە زیپكەو لووكە نامێنێ تا لەشوێنێكی تر دەردەكەوێتەوە، كەهەموویان كاردەكەن لەسەر گۆڕاندنی سەرنجەكانی ووزە.كەكایەی ڕووناكی ناهاوئاهەنگە، كەوابوو ناتوانین هەڵی بسەنگێنین كەچی هەیە لەسەر لایەكی ئەویش لەباری هاوئاهەنگ بوون یان گونجاندایە لەگەڵ لایەكەی تردا.لەوێدا چەند ڕێگەیەك هەیە بۆ پەیبردنی كایەی ڕووناكی كەیەكێ لەوڕێگایانەش ڕوون بینی یە ئەگەر ڕوانین بۆ كەسێك یان ڕووەكێك بۆماوەیەك بكەین، لەوێ دا ڕووناكیەكی سپی دەردەكەوێ و تێكەڵ دەبێ كەبەشێوەیەكی گەورە لەگەڵ شێوەی شتی زیندوودایە بەئاسانی ڕووناكیەكە دەبینی لەسەر شتێكی ڕووناك یان كاخەزێكی سپی كەگەواڵەی ئەو تروسكە ڕووناكیە لەبەشیكێدا پشت دەبەستێ لەسەر كەسی تاكیكراوەی دانراو، كەلەلایەكی ترەوە پشت دەبەستی لەسەر توانای چاوەدێری كراو لەگونجاندندا لەگەڵ ئەو كەسەدا.

ئەنجا گەواڵەی كایەی ڕووناكیەكە پشت دەبەستێ لەهەندێك پێوانەدا لەسەر ڕیزبەندیەكانی شتێكی زیندوو (بوونەری زیندوو) لەوانەیە بەكتریا بێت كەكایە ڕووناكیەكانی زۆر بچوكە لەبەر ئەوەی لەسروشتێدا لە زیندەوەرێكی بچوك وسادە پێك هاتووە. ئەنجا كاتێك شتە زیندووەكان لەباری زیندەزانیەوە ئالوزترن، ئەوا لاردەبنەوە چونكە ووزەكەیان گەورەتر دەردەكەوێ. هەرچەندە ووزەی بوونەوەری زیندوو گەورەتربێت ئەوا كایەی ڕووناكی گەورەتر وبینراوتر دەبێ لەسەر ڕوویەكی ڕوون تر. بۆنموونە ڕووەكەكان لەماڵەكانماندا كایەی ڕووناكیەكانیان بچوكترە لەو كایە ڕووناكیەی كەشەمشەمەكوێرە بەدەستی دەهێنێ، هەروەها شەمشەمەكوێرەش كایەی ڕووناكیەكانی بچوكترە لەوەی كەمرۆڤەكان بەدەستی دەهێنن.ئەنجا ئەوەی پەیوەستە بەوانەی كەبەبینینیان گومان دەكەن لەبوونی كایە ڕووناكیەكان، وێنەگرتنی ئەو هەڵچونە زۆر ئاسانتر دیاردەبێ بەكردارێكی تایبەت كە پێ دەگوترێ وێنە گرتنی كیرلیان بەدەستگای كیرلیان (كەناوونانی ئەو كردارە لەناوی زانایەكی سۆڤیەتیەوە هاتووە كە دەستگای ناوبراوی دۆزیوەتەوە. كردارەكە پێك دێت لەتێپەڕكردنی كیلگەی

کارەبای خاوەن لەرینەوەی بەرز بەتێپەڕکردنی بەناوشتە زیندووەکاندا. ئە نجا لەماوەی گۆرانی لەرینەوەکان دا ژمارەیەك لەدرێژەکاری جیاواز لە وێنەکەدا دەردەکەوێ. هەروەها هەر کەلەبەرێك لەنواندنی ووزەدا هەبێت ئاماژەی کەلەبەرە لەخانەی زیندوودا...کەئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەو کایە ڕووناکیەی کە کاردەکات لەجیاتی ئاگادارکردنەوەی زووتر بۆ نەخۆشەیەك. لەوێدا کێڵگەیەکی سپی لە ووزە هەیە کەنزیك لەبەدەنەوەیە وبەئاسانی وێنەی دەگیرێ. هەروەها کەتایبەت مەندیەکی جیاکراوەیە بۆ کایەکە کەلارە بۆ گۆڕانی وێنەکەی بەشێوەیەکی هەمیشەیی یە.

لێرەدا توانای بینینی ڕەنگەکان بەدەردەکەوێ. هەروەها کاتێك لەبینینی ڕەنگەکان دەدوێیت ئەوا لەتەماشاکردندا جیاواز دەبێ تاتێری ڕەنگەکان. لە پشتی شوشەی شیکەرەکەوە یەئێمە ڕووناکی دەبینین نەك ڕەنگەکان کەلەهەندێ جاردا هەست بەڕەنگەکە دەکەین پتر لەوەی دەیبینین.کەئەمەش لەوگەرمی یەوە دێت کە دەبووژێتەوە ودەردەچێت لەگەڵ هەموو ڕەنگێك لەڕووناکی یەکە.

ڕووناکی لەسەر شێوەی شە پۆل دەگوێزرێتەوە..کەکاتێك ڕووناکی یە سپییە کە شیتەڵ دەبێت بۆ پێکهاتەکانی، کەئەوەش بەڕێگەی پەخش بوونەوەیە دەبینین ڕەنگەکان لێك جیابوونەوە..زکە ڕەنگەکانی کەوانەیی پەلکەزێرینەییە ئەویش یەکتر بڕینی ڕووناکی یە بۆ لەرینەوە لەیەك جیاکان..کەهەموو ڕەنگی لەرینەوەی تایبەت بەخۆی هەیە و ئەو لەرینەوانەش هەموویان ڕووناکیەکی سپی تێکهەڵچوو پێك دەهێنن .ئە نجا کەڕەنگەکان دەبینین یان کەهەستی پێ دەکەین، بەهەمیشەیی دەگۆڕێن کەئەوەش شوێن کەوتنیکە بۆ باری تەندروستیمان لەباری بەدەنی وئاوەزی وسۆزیەوە...هەروەها کاتێك شتەکان بەباشی دەرۆن کایەی ڕووناکی تایبەت لاردەبێتەوە لەبەر ئەوەی گەورە دەبێ و پتر ڕووناك دەبێتەوە کەکاتێك کەلێنێك ڕوو دەدات لەهاوسەنگیمان دا کایەکە لاردەبێتەوە لەبەر ئەوەی کەمتر ڕەکی (ڕەقی) دەمێنێ کەڕەنگەکان دوادەکەون، ئە نجا بۆشایی لەهەندێ کاتدا دەردەکەوێ.کەواتە کایەی ڕووناکی کەسێکی بەختیار ڕوونەچونکە ووزەی ڕەك پێچەوانە دەبێتەوە، بەلام کەسی نەخۆش یان خەمبار کایە ڕووناکیەکەی تاریکە ولەهەندێ کاتدا بەتەواوی نامێنێ . کەوابوو نواندنی ووزە کونەکان بچڕ بچڕی دەکەن.کەبۆ هەر ڕەنگی گرنگیەکی تایبەت هەیە. بۆ نموونە ڕەنگی سوور ڕەنگی ووزەی بەدەنە کەمانای ئەوەیە کەسەکە لەباری بەدەنی باشدایە.ئە نجا ئەگەر ڕەنگە سورەکە ڕوون ودرەوشاوەبێت ئەوە مانای ئەوەیە کەووزە لەڕێژەیەکی بەرزی دایە... کەدەشێ بەکارهێنانی ئەو ووزەیە لەجوڵاندنی بەردێکی گەورەدا بەکار بێت کەئاو بردوویەتی یان بارەکانی کەش و هەوا شێوەی خر کردووە) بەکاربێت یان لەبەشداریکردن لە پێش برکێکانی وەرزشی و چالاکیەکانی تردا کەدەشێ هەموار کردنی ئەو ووزەیە ڕێگەی سەربارکردنی ڕەنگەکانی ترەوە بێت واتە وەکو ئەوەی هەستابین بەهەموار ڕەنگەکان لەماوەی تێکەڵ کردنیانەوە.بەلام ڕەنگی سپی کە پوختەیەك پێك دەهێنێ بۆ هەموو ڕەنگەکان (یادت بهێنەرەوە ئێمە دەدوێین لەڕەنگەکانی ڕووناکی نەك لەڕەنگەکانی بۆیاخ)، کەلەرینەوەکانی باشی بەرزان.

لەکاتێکـــــدا کـــــەڕەنگی ڕەش جیادەکرێتـــــەوە بەهەستیاری بوون لەبەرانبەر هەڵمژینی لەرینەوەکانی خراپ دا(نەرێتی دا)…. هـەروەها کـەڕەنگی ڕەش دیـسانەوە جیادەکرێتـەوە بـەتوانای لەسـەر دابەزانـدنی لەرینەوەکان بۆ هەر رەنگێکی ترکە بۆی سەربار بکرێ. بۆنموونە ڕەنگی سوور بەکار دەهێـنین دوای سەرخـستنی ڕەنگی سپی لەبەدەست هێنانی ڕەنگـی گوڵیـدا کەئـەویش ڕەنگـی خۆشەویـستیە…ڕەنگـی سـوور هێمایـە بـۆ شتەمادیەکان، یان ڕەنگی سپی هێمایە بۆ شتەمەبەستدارەکان، هەروەها ئەگەر ڕەنگی ڕەشمان سەر ڕەنگی گوڵی کرد ڕەنگی تۆخ بەدەست دەهێنین کەهێمایە بۆ یەکێتی یان بزربونی خۆشەوێستی .هەروەها ئەگەر ڕەنگی ڕەشمان سەر ڕەنگی سوور کرد ڕەنگی سوری تێر بەدەست دەهێنین کەتووڕەیی دەنوێنێ…ئێمە هـەمووبمان ئـەم دەربڕینـە دەبیستین(کەخەماوی بوونی ڕەنگی دەمووچاو سوردەبێ) کەئەوەش مانای ئەوەیە کە پیاوەکـە بـەکردەوە ڕەنگـی کایەی ڕوناکی تایبەت بەخۆی دەردەکەوێ، چونکە هێزو تینی توڕەییەکـەی والەکایـەی ڕووناکیەکـەی دەکـات بەهێزبێت کەبەوەش دا لەوێ ڕەنگەکانی ترهەن ئەرکی تایبەتیان هەیە..کەڕەنگی زەرد ڕەنگی هـەڵهاتنی ڕۆژە کەوابوو نزیك بوونەوەیە بە بەختیاری وئاسودەیی. کەئەویش دیسانەوە ئەو ڕەنگەیە هێمایە بۆ زیرەکی. بۆیـە ئەوکەسانەیکە پارێزگاری دەکەن بەچالاکی ئاوەزی ئەوا لارن بەلای بەدەست هێنانی ڕێژەیەکی گەورە لـەڕەنگی زەرد لەکایەی ڕوناکیاندا.

بەڵام ڕەنگی سوری ڕوون (پرتەقاڵی) کەتێکەڵە لەهەر دووڕەنگی سووری (مادی) وزەردی (زیرەکی) ئەوا هێمایە بۆ توانین لەسەر هەرسکردنی بیرەکان کەدیسان نزیك بوونەوەیە لەگەڵ گەشبینی.ڕەنگی سـەوز ئـەو ڕەنگەیـە کەناوەندی ڕەنگەکانی جیاکراوە دەگرێتەوە کەهاوسەنگی دەنوێنێ.ئە نجا کاتێك کەبانـدۆلێك لەسـورانەوەی دەوەستێ ئەوا دێت لەناوەندا ئارام دەگرێت. کەڕەنگی سەوز بەرەنگی سروشتی دەژمێردرێ کەوابوو بەرەنگی گیـا وگەڵاکان ڕەنگ دەگرێ کەئەویش باوەرهێنانە بەئاشتی وگونجاندن.هـەروەها کەهێورکەرەوەیەکـە بـۆ ڕژێمـی دەماری. کەڕەنگی شـین لاری بـەلای ئـارامی دا لەڕەنگـە جیاکراوەکانـدا بە پاڵێەکـەوە کـەنزیك بوونەوەیـە بەگیانەوانی هەروەها کەبەکاردێت لەبەرزکردنەوەی هۆشیاری ونیوبەندی دا، کەدیسان هێمایە بۆ گیان پـاکی. بەڵام ڕەنگی بنەوشەیی کەڕەنگی چارەسەرکردنی گیانی یەو لەرینەوەی بەرزتر دەنوێنێ بـۆ ڕوونـاکی کـەنزیك بوونەوەیە لە پاکژەوانی (ڕێبازی ناوەکی) کەئەویش زۆرباشە بۆبەدیهێنانی هاوسـەنگی ئـاوەزی کە پەیوەسـتە بە پەرە پێدانی زانیاری گیانی وڕوون بینی یەوە.

کاتێك لەشتێك دەدوێین وهەزی لێ دەکەین یان پێی بیردەکەینەوە، کایەی ڕوناکیمان فراوانتر دەبـێ وزۆر تـر دیاردەبێ، کە پێچەوانەی ئەوەش ڕاستە، واتە کاتێك دەدوێین لەشتیك ڕکمان لێیەتی یان ناکرینەوە بۆی ئەوا کایەی ڕووناکیمان دەچێتەوە ناویەك. هەروەها کاتێك مرۆڤ لەسەر هۆشیاربوون بەکایەی ڕووناکیەکەی دەبـێ، لەتوانایدا دەبێ دیسان گۆران لەگەواڵەو وشێوەکەی دا بکات بەهەزر وویستی خۆی، کەئەوەی لێرەدا پێویـستە ئەو ووزە ئاوەزیەو هوورەییە. کە ئەو کردارەش هەڵدەستێ لەسەر سەرنجدانی هۆشیاری لەناو سـەرتدا پاشـان

دەســـت دەكـــەيت بـــەوێناگرتنی گـــۆڕان لەكايـــەی ڕووناكيەكەتەدا. نمونەش لەسەر ئـــەوە خـــەيالْ بكـــەوە لەسەر دەرچوونی پەڵەيەكی سپيايی لەسەرت دا لەدرزی ئيسكانی لای چە پی پشتی سەردا لـــەوێ بـــانگی يـــەكێ لەكەسەكان بكە ئەوانەی فێری بينينی كايە ڕووناكيەكان بوون، تاوەكو كايە ڕووناكيەكـــەت پێناســـەبكات.... كەبە پێ هەڵستان بەتوانا دەبن لەسەر بينينی ئەوەی دەيكات بەبێ هەوالْ پێدانيان كەلە كەچی دەگەڕێيت.

هەروەها كاتێك دەدوێين لار دەبينەوە بەناردنی بەشێك لەكايەی ڕووناكی دەرەكيان كەبەئاراستەی گـــوێ گـــرە. هەروەها لەهەندێ كاتدا دەتوانين ئەو ووزە ئاوەزيە هاتووە بيبينين ڕاستە وخۆ لەناو چەواندا كەلەبۆشاييەكدا و زۆرجار بۆی دەگەڕێنەوە كە ئەويش چاوی سێ هەمە. هەروەها ئەگەر لێدوان كـــەر لـــەباری ئارامـــدابێت، ووزە دەست دەكات بەدەرچوون لەسەر سازدراوێك هەميشە كەڵەكە دەبێت كەلەسەر ڕوويەكە ڕێگەبەكايەی ڕووناكيەكە دەدات شێوەيەكی هەبێت لە ئاژەڵی يەك شاخ بچێت.(ئاژەڵێكی خەياڵيە لە بەدەندا ئەسپەو لەكلكدا شێرەو يەك شاخيش لەناو چەوانی دايە) هەروەها كاتێك لێدوان كەر لەباری تورەيدا دەبـــێ ووزەيـــەك دەســـت بەدەرچـــوون دەكات كەسەرسازدراوی تەكنيەوەكان (تەقينەوەكان) كە بە تيراســـا يـــان دەگـــە(خە نجـــەر) دەچـــێت.لـــەوێ دا ڕێگەيەكی تر هەيە بۆ پـــەيبردنی كايـــە ڕووناكيـــەكان كەئـــەوەش بەبـــەكارهێنانی هەســـتی بەركـــەوتن دەبـــێ كەكايەكەش ئەو هەڵچوونانەی ووزەيە، دەشی هەستی پێ بكرێ.لێم گەرێ يـــەكێ لـــەتێبينی كراوەكـــان بـــەكار بهێنم... ئەگەر سواری خود رۆيەك بويت ولەجامەكەيەوە بڕوانيت شتێك بەچوارلای خودرۆكەوە نابينرێ بـــەلام ئەگەر دەستت دەرهێنا لەجامەكەيەوە دەتوانيت كەهەست بە پەستانی هـــەوای چـــواردەورەدراو وبـــە خودرۆكـــەوە (سەيارە) بكەيت كەكايەكان ئيش بەم پارانە دەچن سەرەڕای كەزۆرتر ئارامن.

لەتوانای هەركەسێك دايە هەست بەكايەی ڕووناكيەكەی بكات . بەديهاتنی ئـــەوەش دەخوازێـــت لـــەبارەی خـــاو بونەوە دابێت وكەدەست دادەنێيت لەبەردمت داكەماوەی نێوانيان دوو پێ لەيەك دوور بێت كە پێكەوە لار بووبنەوە ولايەكانی لەباری خاوبوونەوەدابێت وناو لە پی دەستيش بەرە ورووی يەك بن.

دەست بكە بەجولاندنيان وبەهێواشی هەردووكيان بەرەو يەكتری بەرە، دەتوانيت چاوەكانت دا بخەيت بۆ گەيشتن لەسەر سەرنج دانی گەورەتر. كاتێ هەڵدەستيت بەجولاندنی دەستت پێكەوە لەوكاتەدا هەست بەبەرگری يەكی سوك دەكەيت...دەشێ كەئەو بەرگريە لەسەرەتادا هەست پێ كراو نەبێت. بەلام بە پێ هەڵستانی زۆرتر هەســـت دار دەبيت لەڕووی ئـــەو بەرگريـــەدا...كـــەوابوو بـــەرگری گەشـــەدەكات كاتيـــك كايـــەی ڕووناكيەكـــەی يـــەكێك لەدەستەكانت بەردەستەكەی ترت دەكەوێت...هەروەها ئەگەر تەماشای ماوەی نێوان دوو دەستت بكەيت ودابەشی بكەيت بۆ دوو بەشەوە، بيرۆكەيەك بەدەست دەهێنيت لەگەواڵەی كايەی ڕووناكيەكەت...كەئەگەر ســـەرنجت دا لەسەر ناردنی ووزە بۆ دەستت، دەتوانێت كەلەچڕی كايەكە پتربكەيت، كەبەوەشدا بەرگری پتر دەبێ.هـــەروەها ئەگەر ويستت هەست بەكايەی ڕووناكی كەسێكی تربكـــەيت، لەســـەرتە بوەســـتيت لە پـــشتەوەی ئـــەو كەســـەوە لەكاتێكدا كەئەو كەسە دانيشتبێت.دەستت لەدوورايی ســـێ ئيـــنج دابنـــێ يـــان پێـــنج ئـــيج لەســـەريەوە دابنـــێ

کەئاراستەی ناولە پی دەستت بۆ خوارەوە بێت دەستت لەدەوری سەری بجولێنەو تێبینی هەرگۆڕانێك کەڕوو دەدات بکە...کەزانراوەکایەی ڕووناکیەکە لەبەهێزترین باری دایە بەدەوری سەرشانەوە بۆیە بەئاسانی هەست بەکایەی ڕووناکیەکە دەکەیت لەچوارچێوەی ئەو دەڤەرەدا، بەڵام مانای ئەوە نی یە لەجێگەیەکی تر هەست بە کایەی ڕووناکی ناکەیت.بەڵکو لەتواناتدایە بیبینیت....بەڵام لەوشوێنەی کەکایەی ڕووناکیەکەی تێدابەهێزە.دەشێ گەواڵەی کایەی ڕوناکی لەماوەی دانانی دەستەوە لەنزیك سەریەوە بزانیت، بەڵام بەبێ ئەوەی دەستی لێ بدەیت، ئە نجا دەست بکە بەجوڵاندنی بەهێواشی دوور لەسەرەوە هەتاوەکو هەست کردنت بەلەرینەوەکان نامێنێت، تێبینی بکە کاتێك دەست بەهەست کردنی کایەی ڕووناکی کەسیکی تر.کەچری (واتە چری کایەی ڕووناکی یەکە) جیاوازە لەجێگەیەکەوە بۆ جێگەیەکی تر دەکەیت. تێبینی بکە لەهەندێ لەکەسەکاندا گۆرانیك لەگەرمی دا لەجێگەیەکەوە بۆ جێگەیەکی تر ڕوو دەدات..کەئاماژە دەکات بەباریك لەناهاوسەنگی لەجێگەیەك لەبەدن دا...کەئەوەش لەسنوری خۆیدا ، کەرەستەیەکی دیاری کردنی گەورە پێك دەهێنێ. ئە نجا ئەگەر کەسەکە بەو بارە لە ناهاوسەنگی هۆشیار بێت پێش بەکارهێنانی هەرکەرەستەیەکی ئاگادار کردنەوەی تر دەبێ لەتوانادایە بەگەیشتن بەچارەسەرکردنی پزیشکی بەرگریانە لەکۆناخی زوودا دەربکەوێ.

کەبەشێوەیەکی گشتی ئەگەر ڕووناکیەکە گەرم بێت لەوێ یەکسەر پارچەیەك سارد دەبێت کاتێ لەناهاوسەنگیدا دەبێت...ئەگەر هەستاین بەوێنەگرتنی پارچە نائامادە بووەکە دەردەکەوێ (شێوەی نی یە) لەجیاتی ئەوەی ڕەك ونەرم بێت. بەراستی بەکارهێنانی مادە کیمیاویەکان کاردەکەن لەسەر گۆڕانی کایەی ڕووناکی یەکە، نموونەش مەرهەوانەیە(ئەمیش پەلك وگوڵن ووشك دەکرێنەوە وبەکار دێت وەکو سڕکەر) لارە بۆ گێرانەوەی کایەکە پتر کون کونە وکەم ڕەکە، واتە لەڕووەکی جونبەی سویسری دەچێت کەلەچەند جێیەك دڕکە ولەهەندێ جێی تردا کونی لەگەڵ دایە....کەزۆرجار درێژە بەکارتێکردن دەدات لەبیست وچوار کاتژمێرەوە بۆ چل کاتژمێر کەئەلکە هول والە کایەکە دەکات زۆرتر کونداربێت، وای لێ بکات ئیسفنجی دەربکەوێت لەگەڵیدا کەسەکە تواناکەی لەسەر داخستنی لەرینەوە نائارە زووکراوەکان تیادا لەدەست دەدات.بەلەبەرچاوگرتن ئەلکەهۆل لەهۆرەی دەستگای دەماری ناوەندی کەم دەکاتەوە لەبەر ئەوەی هەڵدەستێ بەکاری سڕکەر، بۆیە کەسەکە ناتوانێ خەملاندنی گەواڵە خرا پەکە بکات لەبەر ئەوەی هەڵی مژیوە.کەکەسەکان بەتوانای خاوەن هەستیاری بەتینیان، هەست بەشوێنەوارەکان دەکەن کەخواردنەوەی ئەلکەهول هەست کردن بە شوێنەوارەکانی لە پاش بەجێ دەمێنێ هەرچەندە ڕێژەکەشی کەم بێت. کەهەست بەشوێنەواری خواردنەوە بریتی یە لەکەڵەکە بوونی لەرینەوە خرا پەکان کەتەواو هەڵی مژیوە کاتێك بەرگریەکانی تاییەت پێ ی کپ دەکات. کەخواردنەوەی گۆمێك(قومێك) دەشێ کایەی ڕووناکییەکە بگۆڕێت..ئەگەر لەوێ دا کەسێك هەبێت ئارەزووی لەتاکیکردنەوەبێت، هەڵبستە بەتاکیکردنەوەی پێش خواردنەوەی ئەلکەهول ودوای خواردنەوەی دڵنیابە

لەنوسینەکەت بۆ شێوە پێوەگرتنەکان لەکایەی ڕووناکی کەسەکەوە لە پێش خواردنەوەیدا، واتە کاتێك گۆڕانەکان کەم بێت و دەشێ یادوەریکەت پشتت تێ بکات بەشێوەیەکی گەورە. کایەی ڕووناکی هەوالْمان پێ دەدات دەربارەی کەسیك هەتاوەکو پێش ئەوەش هەر سەر چاوەیەکی تری هەوالْ لەلامان هەبێت.گفت وگۆی یەکەم جارمان بیر خۆت بهێنەوە دەوروبەری سی (٣٠)چرکەی یەکەم لەچاوپێکەوتنەکەت بەکەسیکەوە بوو.....چونکە ئەوەی کردی ئەو خوێندنەوەیە بوو یان دەست لێدان وهەست کردنی کایەی ڕووناکی کەسیکی تربوو کاتێك لەژوورێکدا دەجولاْیت و ڕێکەوتی کەسێکت کرد کە پێشتر پێت نەگەیشتووە و پشتی ڕووی لەتۆیەو بەبێ هیچ بەرپەرچ دانەوەیەك بیرۆکەیەك دەربارەی ئەو کەسەدەگێڕێتەوە.هەتا بەبێ ئەوەی بیرت لێ ی کردبێتەوە، بەرپەرچ دانەوەی یەکە مجار دەبێ (کەئێمە بۆ ئاماژەکان وەلاْم دەدەینەوەە کەکەسەکە بلاْوی دەکاتەوە).

(هەزبکە لەناسینی ئەو کەسە) یان (باوەرناکەم ئەم کەسە گرنگیم پێ بدات) جاهەتا ئەگەر بەوکەسە نەگەیشتبیت یان نەت بینیبێت وئەویش نەی بینیبیت، ئەوا ئەو بیرۆکەیەی کەلەسەری بەدەستت هێناوە لەسەر بنچینەیەك دەردەچێت لەکایەی ڕووناکی ئەوکەسەوە.هەولْی تاکیکردنەوەی ئەوەبدە لەهەرکۆبونەوەیەکی ئایندەدا.....هەروەها لێرەدا خالیك هەیە ئەویش ئەوەیە کەئێمە هەلْدەستین بەدەرکردنی بڕیارە دروست کراوەکان لەسەر ئەوەی لەکایەی ڕووناکیەکەدا هەیە، پێش ئەوەی ئاوەزمان ئامادەبکەین بۆکارکردنی چالاك هەروەها ئەگەر گرنگی پێ دان زانی بە (خوێندنەوەی سەرەتایی) بۆکایەی ڕووناکی ئەوکەسە، دەتوانین کەزۆر لەکۆششمان برەخسێنین بۆ سۆزداریمان کەتاکیکردنەوەی کایەی ڕووناکی بۆ کەسێك بەشێکە لەکرداری پەیوەندی کردن کە تێکەلْی دەکەین لەگەلْ وەرگرتنی ژیر وێژانەمان...کەلەم کۆناخەدا لەهۆشیاری دا بۆزمانی بەدەنە، ئێمە بەکار دەهێنانی زیرەکیمان هەلْی دەسەنگێنین و.... ئەوەدەکەین بەلاْم ئێمە نەهی لەڕاستی ناکەین چونکە ئێمە کایەی ڕووناکی تاکی دەکەینەوە.هەروەها یەکێ لەڕێگەکانی تاکیکردنەوەی ڕاستینە بۆکایەی ڕووناکی کەسیك هەشار دەدرێ، لەماوەی مل گرتنەوەدەبێ .کاتێك ملی کەسێك دەگریت ئەوا بەتەواوی تێگەلْ بەکایەی ڕووناکیەکەی دەبیت.لەم پەرتوکەدا لەکەرتی شەشەمدا ڕاهێنانەکان چۆنیەتی هەست کردنت بەکایەی ڕووناکی کەسەکان فێردەکات.ئە نجا کاتێك پێ هەلْستاودەبیت بەو شارەزاییە، ئەوا تۆ توانات چڕدەبێتەوە لەسەر بەدەست هێنانی پتر لەزانیاریەکان دەربارەی کەسەکە لەڕێگەی مل گرتنیەوە کەئەوەش لەسەر ڕێچکەیەکە لەسەرووی هەر ڕێگەیەکی ترەوە دەبێ. یادی خۆت بهێنەوە کەتۆ بەتەنها لەرینەوەکانی کەسی تر وەرناگریت، بەلْکو ئەو کەسەش دیسان لەرینەوەکانی تۆی پێ دەگات...کەوابوو ئالْوگۆڕێك لەووزەدا ڕوودەدات...کەبۆ ئەم هۆیەش ئەوامل گرتن بەدەستگایەکی چارەسەر کردنی گەورە دەژمێردرێت کەکەرەستەیەکە بۆ بەرزکردنەوەی هورە کاتێك کەدابەزیبێت.سەرباری کایەی ڕووناکیەکان، لەتوانادایە پەیبردنەکان بگەیت لەماوەی شوێنەکانەوە... واتە وەکو تواناى، توێژەرێکی ڕاهێنەر یان توێژەرێکی گیانەوانی لەسەر هەوالْ

دا نمان بەکەسەکان ئەوانەی کەلەشوێنێکی تر ژیاون یان لەژوورێکی تردا ژیاون...کەوابوو دیوارەکانی ژوورەکە وکەل وپەلەکانی ناوی شەپۆل ولەرینەوەکانی بیرەکانی کەسانی هەبوو لەژوورەکەدا هەڵدەمژن. کەکارلێکردنێکی سۆزداری توند لەژوورەکەدا بەجێ دەهێڵێ کاتیك کەسانیکی تێدابووە هەتاوەکو ئەو کەسانەش کەبۆ هەمیشە ژوورەکەیان جێ هێشتبێت. نمونەش لەسەر ئەوە، ئەگەر دووکەس پێکەوە کەوتنە مشت ومڕێکی توندەوە لەژوورێکدا وپاشان ژوورەکەیان بەجێ هێشت کاتیك لەدوای مشت ومڕە کە چوویتە ئەو ژوورەوە هەست دەکەیت بەباریك لەتوندی وگرژی و توڕەیی.بێ ئەوەی کەهۆکەی بزانیت. ئەوەش لەبەر ئەوەیە لەرینەوەکان بۆماوەیەکی درێژلەکات دەمێننەوە. تامانەوەی بۆماوەیەکی درێژتر لەشوێنێکدابن، لەرینەوەکان بەهێزتردەبن کەبەوەش دامەوەی مانەوەی لەرینەوەکان درێژتردەبێت.شوێنە مێژووییەکان یادگاریەکان لەسەدەکان وشوێنەکانی تردا دەوروژێنێ، کەلەهەندێ کاتدا، کاتێك دەچیتە ژووریکەوە یان شوێنێکەوە، وەکو ئەوەی تۆ بەو شوێنە ماڵی بیت واتە وەکو ئەوەی کەتۆ لەوەو پێش بینیبێتت. لێرەدا هەستێکت لەگەڵ دەبێت و بۆ دروست دەبێت پێی دەوترێ- deja vu -کەدەربڕینێکی فەرەنسی یەو مانای (بینینی پێشتر) دەگەیەنێ...کەئەمەش هەستێکی تایبەتە ئێمە کە پێشتر شوێنێکەمان بینیوە یان پێیدا تێپەڕیوین، زۆرجار دروست دەبێت کاتێك دەکشێینەوە یان بەیادگاریەکانی ژیانی پێشومان هەڵدەدەین کە لەو شوێنەدا دەردەکەوێ یان کە ئێمە خەونێك یاد دەهێنینەوە یان ئەزموونی دەرچون لەبەدەن کە پێی هەستاوین لەماوەیدا بەسەردانی ئەو شوێنە.ئەنجا کەوەڵام دەدەینەوە لەهەندێ کاتی تردا بۆ مێژووی جێگەیەك بێ ئەوەی کەلەوێ هیچ پەیوەندیەکی کەسی هەبێت، بەڵکو کەدیسان پێمان دەگات ئەوەی لەوێ ڕوو دەدات...هەروەها توانین لەسەر پەیبردت پەیوەست دەبێ بەشێوەیەکی گەورەتر لەگەڵ (تۆچۆنیت) کەنەك لەگەڵ (لەکوێ دەبینرێ).و کرانەوە لەسەر توانین یارمەتی دەدا لەسەر پەیبردن، لەکاتێکدا داخران ڕێگرەی لێ دەکات .ئێستا بەسەر زانیندا کەوتویت بەچۆنیەتی پەیبردن دا کە چی پەی دەبەیت دا.... هەروەها ئیستا کاتی ئەوە هاتووە ڕاهێنانەکان لە پەرەپێدانی شارەزاییەکەتدا بەجێ بهێنی لە پەیبردنەکاندا. گرنگ ئەوەیە شارەزاییەکانی پەیبردن پەرە پێ بدەیت لە پێش شارەزاییەکانی دەرخستنەکانت دا.... کە پەیبردن ڕەگەزێکی هەڵمژینە بەدەست دەهێنرێ لەماوەی زانیاریەوە. کەزانیاری سەرداری دەکات بۆ پەندو زانین .بەڵام شارەزاییەکانی دەرخراو ڕەگەزێکی ئاراستە کراوە لەڕێگەیەوە کار لەسەر شتەکان وکەسەکان دەکرێت کەلەدەورو بەرت دان...کەبەکار هێنانی بەبێ زانین و ئەزموونیش بەگرفتی گەورەوە سەرتدا دەکشێت کە پێویستە هەڵ نەستیت بە شارەزاییەکانی دەرخراو بێجگە لەوکاتەی پلەیەکی بەرز لەهۆشیاربوون بەخۆت بەدەست دەهێنیت، کەلەبارێکدا دەبیت و ئامادەت دەکات بۆ گرتنە دەستی بەرپرسیاری بەرانبەر کەسانی تر. پێویستە لەهۆشتدا بزرو ئاوا نەبێت کە هەندێ لەڕیزبەندیەکانی کەکارت پێی کردووە بۆ شارەزاییەکانی دەروونیش پەیبردن و دەرخستن لەکاتێکدا بۆ شارەزاییەکانی دەروونی کوێرانە دەبێت ولەسەر ڕوویەك کە دوورخستنەوەی دەبوێرێ کەڕەنگە تۆ لەسەر پەرەپێدانی شارەزاییەکەی پەیبردن

ودەرخستن لەهەمان کاتدا کاربکەیت.کەزۆرتریش لە ئــەوە دەبــێ کــاتێکی لەبۆتــە دراوی لەگــەڵ بەسەربەریت ....واتە کەڕاهێنانەکان بەکارکەری لەبۆتەدراو بەراود بکەیت وەکو ئەوەی کەمن دەیکەم.

کەرتی شەشەم

ڕاهێنانی شارەزاییەکانی پەیبردن

لەکەرتی پێشوودا ئەو ڕێگایانەی کە پێیەوە پەی پێ دەبەین لەگەڵ چی پەی پێ دەبەین پێناسـەکرا. کەواتـە ئێـستا تـۆ ئامادەیـت بـۆ دەسـت پێکردنـی شـارەزاییەکانت لە پـەیبردن دا. لەکـەرتی یەکەمـدا هەسـتام، بەدابەشکردنی شارەزاییەکانی دەروونی لەچوارچێوەی دوو ڕیزبەندی گەورەدا کەئەویش شارەزاییەکانی پەیبردن و شارەزاییەکانی دەرخستنە یان بەمانایەکی وەرگرتن وناردنە. کەلەم بەشەدا ملـی ڕێ دەگـرین بـۆ چـۆنیەتی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونی وڕاهێنانی لە پەیبردندا یان وەرگرتندا.

شارەزاییەکانی پەیبردن ئەو شـارەزاییانەن کەیارمـەتیمان دەدەن لەسـەر وەرگرتنـی شـێوە پێـوە گرتنـەکان وپەیوەندیەکانی بەستراوە بەکەسانی ترەوە جا کەسەکان بن یان شوێنەکان بن یان شتەکان بن. پەیبردنـەکان لەسەر ئاستێك دەردەکەوێ جیاوازبێت لەئەوەی پەیوەستە بەزیرەکی یەوە.بۆیە هـەنگاوی یەکـەم بـۆ ئەوەیـە وەرگریکی باش بێت ئـەویش بەچـۆنیەتی هێورکردنـەوەی ئـاوەزی هۆشمەندیتـە.لەکـەرتی دووەمـدا ڕێگـای هێورکردنەوەی ئاوەزی هۆشمەندیمان گفت وگۆ لێ کرد.ئەنجا ئەگەر هەستت کـرد بـەخۆت نـەت زانیـوە ئـەوا جارێکی ترپیـشانی دەدەمـەوە پـێش دەسـت پێکردنـی ڕاهێنانـەکان کەئـەم کەرتـە لـەدەرگای دەدرێتـەوە. کەڕاهێنانەکانی لەیەکتری دەچن کەئەم لەگەڵ ئەم کەرتی شەشەم دا.

ڕاهێنانەکان لەم کەرتەدا لەیاریەکان دەچن بەمانای ئەوەی کەدەبێ لەبۆتەی بدەی سـەبارەت بـەخۆت.کـاتی درێژ بەسەر مەبە لەگەڵ هەر ڕاهێنانکدا.کەباشتر وایە جم وجۆڵ بەخێرایی بێت لەڕاهێنانیکەوە بۆ ئەوی تر، کە لەجیاتی دووبارەبونەوەی ڕاهێنانەکەیە کەرەت لەدوای کەرەت ئاراستەی لە بۆتە دراوی خالی لەگرنگی پـێ دان بۆ سەر کەوتنێکی گەورەیە، بۆیە خۆت ناچارمەکە وزۆر لەخۆت مەکە لەسەر بـەجێ هێنـانی ڕاهێنانەکـە، بەڵکو بەرو ڕووی ببەرەوە بەگورج وگۆڵی یەوە کە بانگمان دەکات (ببینین چی دەکەین) لەجیاتی ئەوەی بیکەینە پرسیك (کەیان ئەنجامی بدەیت یان کە بمریت) لەبەر ئـەوەی بـەوەدا شـارەزاییەکانی دەروونیمـان لەکۆسـپ وتەگەرەیکدا بەکار دەهێنین کە ناردن و وەرگرتن کەڵەکە دەکات.

بەهیچ ڕاهێنانێك هەڵمەستە کاتیك ماندووبیت یان سست بیت.چونکە هەست کردن بـەبێ ئومێـدی هەسـتیاری دەروونیمان دەکوژێت. بۆیە لەسەرتە لێی دوور بکەویتەوە. کە توێژەرەوەکان ئاشکرایان کرد کاتێـك کەسـەکان هەست بەبێ ئومێدی دەکەن لە پێ هەڵـستانی ڕاهێنانــەکانی تایبــەت بە پەیبردنـەکانی هەسـتی باڵا، ئـەوا هەڵدەستن بەدەربڕین لەو هەستە ناهەز لێ کـراوە کـە بەبـەکارهێنانی هێزەکـانی دەروونیـان بەوەڵامدانـەوە

هەڵەکان دەگەن کەلە نموونـەی ئـەم بارانـە ئـەو کەسانەن لەسەر (توشـبوونە خرا پـەکان) واتـە بـەبێ ئاستێك کە بە دی دەهێنن لەهەڵسەنگاندنی گوێرانەدا کەلەچوار چێوەی دا ناچێتە تواناکانی دەروونیەوە.

-وەرگرتنی هاوبیری-

وەرگرتنی هاوبیری ئەو شتەیەکە گەشەدەکات بەشێوەی سروشتی لەنێوان کەسەکاندا ئەوانـەی پەیوەندیـەکی سۆزداری بەیەکیانەوە دەبەستێتەوە.....واتە بزانی کەبەچی بیردەکاتەوەیان کەسەکە بەچی هەست دەکات بەبێ ئەوەی ئەو کەسە بەزارپێت بڵێت...... کەبە پێهەڵستانی دەتوانی تواناکەت پەرە پێ بدەیت لەسەر وەرگرتنی هاوبیری لەهەر کەسێکەوە بێت و هەرچۆنێ بێت.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەوەرگرتنی هاوبیریدا (دووکەس)

بانگی یەکێ لەهاوڕێکانت بکە کەلەهۆشیدا جۆرێك لەمیوە هەڵبژێرێت ئەوەی کەهـەزی لێ یـەتی.دوای ئـەوەی بانگی هاوڕێکەیت بکە کەوێنـەی پارچـە مێـوە هەڵبژێردراوەکـەی هۆشـی بـۆت بنێریـت...هـەروەها لەسـەر هاوڕێیەکەتە کەجارێکی تر لەهۆشیدا ، ناوی میوەیـەکی هەڵبـژێردراو چـەند کـەڕەتێك، دووبـارەی بکاتـەوە کەلەوکاتەدا هەڵدەستی بەوێنە بەرداری کردنی، واتە لەسەریەتی کەمیوەکە ئاوەزیانە بـۆت پێناسـە بکـات. نمونەش لەسەر ئەوە، دوای چەندبارەکردنەوەی ووشەی (خۆخ) چەندکەرەتێك لەهۆشت بێوە، ئە نجا هاوریکەت هەڵدەستی بەوێنەکردنی شێوە خڕپەکەی وڕەنگـە ئەرخەوانیەکـەی وتوێکڵـە نەرمەکەی،کـە ئاوەزیانـە بـۆت نێردراوە. پاشان شێوە پێوەگرتنەکان بنوسەوە، دوای ئەوە بگوێزەرەوە بۆ جـۆرێکی ترلـە لـەمیوە. دەبـێ هـیچ هەوڵێك یان ڕاهێنانیك زۆرتر لەسی(٣٠) چرکە نەخایـەنێت، دوای ئـەوە هەسـتە بەراسـتکردنەوەی بەرپـەچ دانەوەکانت. یـادت بهێنـەوە کەئەگـەر شکـست هێنـاو سـەرنەکەوتی وسـەر نەکەویت،ئـەوا هەڵەکـە دەشـێ لەناردنداببێت.واتە وەکو ئەوەی کەڕوودەدات لەلای وەرگر، کەدیسان کارەکە دەگەڕیتەوە بۆکەمی شارەزایی لـەم بوارەدا. ئەم ڕاهێنانە چەندبارەبکەرەوە بۆپۆلەکانی تری وەکو سەوزەکان وگوڵەکان. وێنەبەرداریەکەت بـانگ هێشت بکە بۆ ئەوشتانەی سادەو بەردەستن. ڕەنگ پۆلێنێکی باش ئامادە دەکات . لەبەر ئەوەی بەتاڵـە لەهـەر وێژەکاریەك کەتوشی دەبێت.هەروەها ئەگەر سەرکەوتنت بەدەسـت نـەهێنا سـەرەرای ژمـارەی هەواڵـەکان بـۆ کۆمەڵێك لە پۆلین کردنەکان"، لەسەرتە نێرە بگۆرێت.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لەوەرگرتنی تاکدا

کاتێك زەنگی تەلەفون لێدەدات، بیخە مڵێنەکە دەبێ لێدوانکەر کـێ بێـت؟ کەئـەوەش لـە پـێش هـەلگرتنی تەلەفونەکەدا دەبێ.لەهەندێ کاتدا دەزانی لێدوان کەر کێیە چونکە چاوەڕوانی دەکەیت کەلێرەدا لەتوانادا نی یە ئەو پەیوەندیانە لەچوارچێوەی بەرکەوتنە ڕاستەکاندا بێنەناوەوە.ئـە نجا بـە پێ هەڵـستان دەیدۆزیتـەوە

چــونکه تــۆ باشــبوونێکی بەرچــاو بەخۆتــەوە دەبینیــت...هــەروەها ڕاهێنانەکــەی تــر کە پەیوەنــدی کردنە بەکەسێکی ترەوە لەچرکەیەکدا کەناوهێنانی لەئاوەزتدایە و پرسیاری لێ دەکەیت کەئەمە کەسەیە بیری لەتۆ کردۆتەوە. ئە نجا سەرسام دەبێ کاتێ فێردەبێت کە پەیوەندی کردنی هــاوبیری زۆرتــر بــلاوە لەجوڵانــدن وهاژوونی خودی بیرەکەدا.

ڕاهێنانی ژمارە -٣- لەوەرگرتنی هاوبیری کۆمەڵدا

چەند کەسێك لەژووریکدا کۆبکەرەوە ژمارەیان هەشت تاوەکو دەکەس بێت. داوایان لێ بکە ڕێــك بکــەون لەســەر شتێك بۆ سەنج دان لەسەری لەکاتێکدا تۆ ئەو ژوورەی تێیدایت بەجێ‌ی دەهێڵیت.ئە نجا لەکاتی ئامادەبونیــان بۆ ژوورەکە ئامادەببەو هەوڵی خەملاندن ونرخاندنی ئــەو شــتەبکە کەهــەڵیان بــژاردووە. زۆربــەی کەســەکان لەسەرەتادا سەرکەوتێنکی کەم بەدەست دەهێنن. بەلام نیگەران مەبە سەبارەت بەوە کەهەرچەندێ ئاسوودەبیت ئەما ئەگەری سەرکەوتنت پتردەبێت، هەوڵ بدە هۆشت لە بیرە تایبەتیەکانت پاك بکەیتەوە ئە نجا لە پاشاندا هەوڵی سەرنجدان دەدەیت لەسەر ئەوانەی کەسانی تر دەینێرن.کەتروسکاییەك لەڕەنگ یان شێوەیەك بەدەست دەهێنــی.تەماشــابکە ئەگــەر لــەتواناداںوو وێنــەی هۆشــت لەگــەڵ شــتێك کــەوەرت گرتــووە لەژوورەکــەدا ببەستیتەوە...دوای ئەوە دەست نیشانی بکە بەخەملاندنەکەت. کــە لەســەر هــەر تاکیکــە لەکۆمەڵەکــەدا تــا بەڕاهێنــان هەڵبستێ کەئەوەش بەبەجێ هێشتنی ژووەکە دەبێت کەلە پاشاندا گەراوەنەوەیە بۆی بۆ وەرگرتنــی ئەوەی کەسەکانی تر دەینێرن لەژوورەکەوە.

ڕاهێنانی -٤- لەوەرگرتنی هاوبیری دووکەسدا

داوا لەیەکێ لەهاوریکانت بکە. کەژمارەیەك لەوێنەی شتێکت بۆ کۆبکاتەوە یان دیمەنی ڕوون ودیارەکان بێــت. کەلەگۆڤار و ڕۆژمێرو کارتی سەرچاوەی باش بێت بۆ هەڵبژاردنەکە دوای ئــەوە داخــوازی لەهاوکارەکــەت بکــە کەیەکیك لەوانە هەڵبژێرێ بەبێ ئەوەی بۆی بڕوانێ ئە نجا لەژووریکدا دابنیشە وهاوریکــەت بــانگ بکــە تــا لەژوورەکەی تردا دانیشێ کەئەو بــۆ وێنەیــەك بڕوانــێ کەواتــە ئــەو هەڵدەســتێ بــەناردنی وێنەکــە بــۆت بەهاوبیری.هەوڵ بدە هەرشێوە پێوەگرتنیك کەوەری دەگریت بینوسیتەوە هەرچەند ئاسان بێت یــان ڕووکەشــی بێت یان ناتەواوبێت.

دوای خولەکیك داوا لەهاوڕیکەت بکە وێنەیەکی بنێرێت... دوای تەواوبوون هەســتە بەبــەراوردکردنی وێنەکــە لەگــەڵ دروســتی وەلام دانەوەکــەت ...کەبــە پێ هەڵســتان خــۆت دەبینیتــەوە لەســەر زۆرتــر لــەو وردەکاریەکان.بەراوردی بکە ئەوەی نوسیوتەتەوە لەگەڵ وێنەی ئامانج داردا دەبینیت چــەند لــەو شــێوە پێــوە گرتنانە ڕووکەش وناتەواون و پەیوەندی هەیە بەوێنەکەوە.بەلام ئەگەر شکستت هێنا بە بەر دەوامی لەگەیشتن دا بەشێوە پێوە گرتنەکان هەتاوەکو دوای چەند ژمارەیەك لەهەوڵەکان ئەوا هەوڵ بدە کەسیکی تر هەڵبــژێری بۆکاری ناردن.

ڕاهێنانی ژماره -٥- لەوەرگرتنی هاوبیری کۆمەڵدا

کەرەستەی ئەم ڕاهێنانە جیاوازە لەڕاهێنانی پێشوو...کەوابوو بەلای کەمەوە دووکەس دەخوازێ...کەبتوانن بەجێی بهێنن لەچوارچێوەی کۆمەڵەکەدا.ئەم ڕاهێنانە وێنەیەکە بۆ چۆنیەتی بەجێ هێنانی کۆمەڵەیەك بۆیەك ڕاهێنان و هەرکەسە پێنوس و کاخەزێك وەربگرێ دەشێ بەکارهێنانی گۆڤارەکانە بۆ دەستەوە بگری و لەسەری بنوسیت....بانگی یەکێ لەهاوریکانت بکە بچێت بۆژوورەکەی تر بۆ کاری (نێرەر) کەئەوانی تریش کاری (وەرگر) ئەنجام بدەن نێرەری وێنە بڕیاردەدات کەسوربێ لەوێنەکێشانی پاشان وێنەکە ڕاست دەکاتەوە لەگەڵ وەرگرتنی بیرۆکەی وێنەکە بەڕوونی لەهۆشیدا کەلەسەر نێرەرە دیسان کە سەرنج لەسەر وێنەیەك بدات تاوەکو سەرۆکی کۆمەڵەکە بانگی دەکات بۆ تاکی کردنەوەی بەوەی کەکەسانی تر وێنەکانیان کۆتایی پێ هێناوە کەباوەریان وایە ئەوەیەکە پەخش کراوە. هەروەها کاتێ نێرەردەگەڕێتەوە ژوورەکە کەوەرگرەکانی تیادا دەبینرێ دوای وێنەکێشانی شێوە پێوە گرتنەکانیان، بەراوردکردنی وێنەکان هەمووی دەست پێ دەکات خواستی گەیشتنە بۆی بەووردی، کەوابوو ئەنجامەکانی گفت وگۆی تەواو لێ کراوە .هەروەها لەئەستۆی ئەم ڕاهێنانەدایە کەهەر کۆمەڵ بوونێك بە پێی بوونی تەرخان کراوە پتەو بکات. هەوڵ بدە پێناسەی ئەم ڕاهێنانە بکە لەگەڵ هاوریکانتدا بەتایبەت لەوکاتانەدا کەتیایدا هەست بەبێ ئومێدی دەکەن.ئوپتن سینکلیر لەنوسینی (ئیستگەی ئاوەزی)دا لەچەند کەرەتێك دا کەتیایدا ژنەکەی بەتوانابووە لەسەر لەبەرگرتنەوەی وێنەیەکی وورد لەوەی بەخۆی وێنەی دەکێشێ لەژووریکی تردا.

کەدەبینێ پەیوەندی سۆزداری لەگەڵ هاورکەیدا یان نزیکەکەی دا کارتێکردنی لەسەر تواناکەی هەیە لەوەرگرتنی نێردراوەکان لێ یانەوە.سالآنێکی زۆر لەتوێژنەوە لەهاوبیری هۆشی دا ئاماژە دەکات، کە پەیوەندی سۆزداری دەشێ کەکارکەریکی گرنگ بێت لە پەخش کردنی ووردا بۆ بیرەکانی هاوبیری کەزۆرجار تۆماری بارەکانی هاوبیری لەناکاو کراوە لەنێوان دووکەس دا کە پەیوەندی پتەو بەیەکیان دەبەستێتەوە کەلەسەر ڕوویەکە پتر لو بارانەدا ڕوودەدات کە لەنێوان کەسانی تردایە کەخواستی هان دانت لە پەرە پێدانی شارەزاییەکانی دەروونیت دایە، کەباشترین کار لەگەڵ کەسی سۆزداردا لەگەڵتدا بە پەیوەندیەکی پتەو پێتەوە دەبەستریتەوە.

ڕاهێنانی ژمارە -٦- لەوەرگرتنی هاوبیری بەکۆمەڵدا

لێرەدا لێك چوونێك هەیە لەنێوان ئەم ڕاهێنانە وڕاهێنانی ژمارە سێدا-٣- بێجگە لەوەی کەلەجیاتی سەرنجدان لەسەر بەشێك لەبەدەنی کەسێك، بۆ نمونە وەکو لوت وگوێچکە وپێ دوای ئەوە کەسی تاکیکراوە هەڵدەستێ بەبڕیاردانی بەشێك کە لەلایەن کۆمەڵێکەوە تەواو هەڵبژێردراوە بۆ سە نجدان لەسەری.

نموونەش لەسەر ئەوە تۆ هەڵدەستیت وەکو وەرگرێك بە پاکژکردنەوەی هۆشت بۆ گواستنەوە بەکەلێن پێ بردنی ئاوەز بۆ باری بێ ئاوەزی.کەهەست دەکەیت بەچێژێکی نەرم لەگوێچکەتدا یان لووت و پێکانتدا. تەماشابکە

کەئەو یەشـەش ئەوەیـە کەکۆمەڵەکـەت سـەرنجی لەسەریەتی.دیسان دەردەکەوێ لەسەر شـێوەی (لێـدان) یان بوژانەوە لەیەکێ لەشوێنەکانی بـەدەنت کەئـەویش بەگێرانـەوەی ئاماژەکـەرە، یـان کـەتۆ گوێـدەگریت لەهۆشـتت دا لەووشـەی گـوێ یـان لـووت یـان پـێ یـان هەربەشـێکی تـری بـەدەن کەئـەوان سـەرنجیان لەسەرە....هەروەها بە پێ هەڵستان پێی بـەتوانا دەبیـت لەسـەر وەرگرتنـی نامـەکان ڕاسـتەو خـۆ لەسـەر بەدەنت . نمونەش لەسەر ئەوە، ڕەنگە هەمیشە ووشەی هۆش ببیستیت یان هەست بە بوژانەوە بکەیت لەبەشێکی بەدەنتدا کە ئەو شوێنەش جیگەی سەرنجی کەسانی ترە.

هەست کردن بەشتەکان وکەسەکان

بۆ هەرکەسیك کێڵگەیەکی ووزە هەیە پێی جیادەکرێتەوە وەکو ئەو بارەی لەگەڵ هێڵەکانی پە نجەکاندا هەیـە کەدەشێ لەلایەن کەسانی ترەوە هەست بەو کایە ڕووناکی یە بکرێ.

هەروەها لەگەڵ عەست کردنی نزیکماندا دەتـوانین بڕیـاری جێگـەی کەسـێك بـدەین لەخۆمانـدا، کەبـە پێ هەڵستان دەتوانین کەبڕیار لەوکەسە بدەین.هەست کردن بەشتەکان زۆر تر گـران دەژمێـردرێ لەهەسـت کـردن بەکەسەکان لەبەر ئەوەی تێکرایی لەرینەوەکان لەشتەکاندا زۆر تر هێواشە لەکاتێکدا کایەی ڕووناکی تێیـدا بچوکترە زۆرتر لەوەی کەهەیە لەلای مرۆڤ.

ڕاهێنانی ژمارە-١- لەهەست پێ کردنی کەسەکاندا (دووکەس)

بـانگی هاوریکەت بکە پێڵاوەکەی دابنێ ودەست بکـات بەڕۆیـشتن لـەدەوری ژوورەکـەدا لەکاتێکـدا چـاوەکانت بەسترابێت بە پەرۆیەك یان بەستەریك بەلام لێدوان دەکەیت. ئە نجا کاتێك دەڵێیت بووەستە لەسەر هاوریکەتە کەڕۆیشتنی بووەستێنێ و خۆی بەهێوربگرێ ولەسەر ڕوویەکی نەبیسرتـاو بۆ ئەوەی نەتوانیت شوێنەکەی دیـاری بکەیت لەڕێگەی بەکار هێنانی هەستی ئاساییەوە.,هەوڵ بدە ووزەکەت ئاراستە بکەیت بەچـوار لای ژوورەکـەدا واتە وەکو ئەوەی ڕاداریك کاربکات...ئایا هەست دەکەیت بەلەرینەوەکانی هاوکارەکەت. ئەوەش لەسەر ڕوویەکی خێراتـر و ڕوونتر تەواو دەبێت لەهەوڵدانی خەملاندنی هەرشتێك لەژوورەکەدا.ئـەو شـوێنەی کەهاوکارەکـەتی تیادا دەبینرێ هەڵی سەنگێنە لەچوارچێوەی ژوورەکەدا. کە لەدەستپێکی دا لەسەر ئاماژەکردنی شـوێنی دیـاری کراو سەر دەکەویت....کەهاوکارەکەت ژوورەکە بەجێ دەهێڵێ لەکاتی ڕاهێنـان دا، لەوکاتەدا ئاشکرا دەبێ کەلە تواناد‌ا دەبێت تێبینی بوونی لەرینەوەکانی بکەیت کاتێك لەناو ژوورەکەدا دەبێت.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لەهەست کردنی کەسەکاندا بەکۆمەڵ

ئەم ڕاهێنانە بەدرێژکراوە دەژمێردرێ بۆ راهێنانی پێشوو.کەدوای پەرە پێـدانی تواناکـەت لـەدیاری کردنـی شوێنی کەسێك دا لەژوورەکەدا، کاربکە لەسەر دیاری کردنی شوێوەکە پتر لەکەسەکە، ئەگەر ژمارەیـەك کەسـی تیانەبێت.هەرووەکو ئەوبارەی لەڕاهێنانی یەکەم دا کرا بەستنی چاوی یەکێ لەکەسـەکان لەکاتێکـدا دەکـرێ لێدوانی تیادا درێژە هەبێ، دوایی ئەوەی کەهەموو بەئارامی دەڕۆن بەدەوری ژوورەکەدا. ئە نجا کاتێك کەسەکە

دەڵێت بوەستە هەموو بەجێ ماوەکان شوێنەکانیان دەگرن و پارێزگاری لەسەر بێ دەنگی دەکەن. کە پەندوەرگرتن لێرەدا ئەوەیە دیاری کردنی وورده بۆ شوێنی هەرتاکێك لەتاکەکانی کۆمەڵەکە..کەلەسەرەتادا هەوڵەکەت بۆ هەست پێکردنی شوێنەکانی کۆمەڵەکەیە، لەسەرتە کە پارێزی بکەیت لەدوورابیەکەوە کەلە پێنج مەتر کەمتر نەبێت لەنێوان تۆو کەسەکەدا کەلەتاکەکانی کۆمەڵەکەیە..کەبە پێ هەستانی بەتوانادەبیت لەسەر هەست کردنی کایەی ڕووناکی هەرکەسێك.هەروەها لەگەڵ پێشکەوتندا لەهەست پێ کردنی کایەی ڕووناکی کەسەکانی تردا، بانگهێشتی ئەندامەکانی کۆمەڵەکە بکە بەکەم کردنەوەی دوورابیەکان، کەلەنێوانیان دایە کەرەت لەدوای کەرت لەکاتی بەجێ هێنانی ڕاهێنانەکەدا.کەکاتێك سەرکەوتنێکی باش لەڕوانگەی کایەکانی ڕووناکی یەوە بەدەست دێت، هەمیشە خۆت دەبینیتەوە لەتوانین لەسەر دیاری کردنی کایەی ڕووناکی تایبەت بە هەر کەسێك لەتاکەکانی کۆمەڵەکە هەتاوەکو ڕاستە وخۆ هەموویان یەك بە پاڵ یەکەوە وەستابن.

ڕاهێنانی ژمارە -٣- لەهەست پێ کردنی شتەشاراوەکاندا بەکۆمەڵ

پێش ئەوەی بەکۆمەلەکەت بگەیت، بانگی یەکێ لەکەسەکان بکە هەستێ بەشۆردنەوەی دووشت لەژووری میواندا. یەکەم جار بانگی هاوکارەکان بکە هۆشیانە هەست بکەن بەشوێنی دووشتەکە، دوای ئەوەش داوایان لێ بکە بڕیارلەشوێنەکانیان بدەن. ئەم ڕاهێنانە بەهۆکارێکی باش دەژمێردرێ بۆ پەرەپێدانی توانا لەسەر دیاری کردنی جێگەی شتە شاراوەکان، .بۆیە کەووشەی (لەکوێیە)لێرەدا گرنگترە لەووشەی (چی) کەهەستیاریەکمان لایە (خۆپارێزیەك) بۆ بەکارهێنانی ژیرویژی لەخەملاندنی شوێنی بوونی شتەکان، بۆیە لەسەرتە کەداوا لەکەسێك بکەیت شتەکان لەشوێنێکی چاوەڕوان نەکراودا بشاریتەوە. بۆ نموونە ئاسایی نییە کەدەرزیەك لەپشتی پارچەیەك لەکەل و پەل بدەیت یان لە پشتی پەرتوك خانە بدەیت . پتر لەدوو خولەك لەهەست پێ کردنی شوێنی شتەشاراوەکان بەسەر مەبە. کەئاسایانە لەشێوە پێوەگرتنی یەکەم دا ڕاستی دەدۆزیتەوە ئەنجا لێرەدا بۆ دڵنیابوون لەدوورخستنەوەی هەر ئاکارێکدەبێ بۆ هاوبیری ، دڵنیادەبی کەکەسەکەی هەڵدەستێ بەشاردنەوەی شتەکان لەچوارچێوەی کۆمەڵەکەت دا نی یە، کەبەم ڕیگەیە دەتوانی تواناکەت پەرەپێ بدەیت لەسەر هەست پێ کردنی شتەکان .

ڕاهێنانی ژمارە-٤- لەهەست پێ کردنی ڕەنگەکەکاندا بەکۆمەڵ

هەشت پارچە کوتاڵ (قوماش) بەڕەنگی جیاواز وەربگرە بەمەرجێ چنراوەکان لەهەمان ڕیس بن ودروست کرابن بەبێ جیاوازی ڕەنگەکانیان کەڕیسە سروشتیەکانی وەکو خوری وئاوریشم ئامادەبکرێ باشترە لەچنراوەکانی دروست کراو.ئە نجا چاوی بەشداربووەکان تەواو دەبەسترێ....کەئامانج ئەوەیە خەملاندنی ڕەنگی هەر پارچەیەك بێت. زانراوە کەهەر ڕەنگێ شە پۆل دەداتەوە بەلەرینەوەی جیاواز لەوەی تر.بۆیە کەهەست کردن بەهەر ڕەنگی جیاوازە لەوەی تر. بۆنموونە زۆرجار ڕەنگی سور بەراورد دەکرێ بەگەرماییەك لە بەرکەوتندالە

کاتێــــك دا ڕەنگـــــی ســــــەوز زۆرتـــــر فێنکــــــە لەبەرکەوتنیدا .نابێ بەشـداربوان چـاوگی (نمونـەی) هیچ ڕەنگێ (پارچە پەڕۆکە) هەڵگرن بۆماوەیەك زۆرتر لە (١٠) چرکە.دوای ئەوە دەسـت دەکـات بەنوسـینەوەی ئەو ڕەنگەی باوەڕی پێیەتی. لەوکاتەدا دەبێ هەرکەسێ کـە بەسـەر هەریـەك لـەو چـاوگە (پارچـەکوتاڵە) چنراوەدا تێپەڕ بێت، ئە نجا دوای لابردنی بەستەرەکە لەسەر چاویان دەست دەکەن بەبـەراوردی کاردانـەوەیان لەگەڵ زنجیرەیەکی تایبەت بەڕەنگەکان، کەدوای چەندهەوڵێك هەست پێ کردنی ڕەنگەکە فەرمانێکی پوختـە کراو دەبێ.

ڕاهێنانی ژمارە -٥- لەهەست کردنی کارتی یاری کردندا (تاك وکۆمەڵ)

کۆمەڵێك لەکاخەزی یاری کـردن لەدەسـتت دا هـەڵ بگـرە کەڕووەکـەی لەبەرچـاونەبێت و پـشتی کارتـەکان (کاخەزەکان) ڕووی لەچاوت بێت. چاوت دا بخەو هەوڵی ڕوون کردنەوەی هۆشت بدە وپێشوازی یەکەم ڕەنگ بکـە کەبەهۆشت دا دێت. هەستە بەبەرزکردنـەوەی کارتەکـە بـۆ دڵنیابوونـەوە لەدروسـتی هەڵـسەنگاندنەکەت دا ئە نجا پێکانەکانت لەسەر کاخەزێ لەگەڵ هەر کەرەتێکدا تۆمار بکە وتاکی بکەرەوە بەسەر کۆمەڵە کارتەکانی کەهەڵی دەگریت دیسان مێژوو لەسەر کارتی تۆمارکردنی پێکانـەکان بنوسـە وتێبینـی خولیـات بکـە لەگـەڵ کەشەکەتدا یان هەرشتێکی تر کەکارتێکردن لەسەر ئە نجامەکان بکـات وەکـو ژاوە ژاو.دیـسان تێبینـی بکـە کەشێوەیەکی تایبەتت لایە لە وەڵام دانەوەدا یان نا. نمونەش لەسەر ئەوە، ئەگەر هەستایت بەخەملاندنی یەك لەدوای یەك بۆ ئەو کارتەی کەکارتی مەبەست دەهێنێت، کە پێویست دەبێ لەبەر ئەوەی هەموار کردنێك بـەجێ دەهێنێ.کەدوای پێهەستانی ئەم ڕاهێنانەت لەسەر دووڕەنگەکە، پێش بکەوە بەرەو بەجێ هێنـانی تـر لەسـەر چوار ڕەنگەکە، کاتێك هەز دەکەیت لەجیاکردنەوەی نێوان ئەو کارانەی کەوێنەیان هەڵدەگرێ. لەگەڵ ئەوانەی کەژمارەکان هەڵدەگرێ.

ڕاهێنانی ژمارە -٦- لەهەست پێ کردنی کارتەکانی یاری کردندا (بەکۆمەڵ)

خواستی بەجێ هێنانی ئەم ڕاهێنانە دەبێ لەدابەش کردنی کۆمەڵێك بێت بۆچەند کۆمەڵێك پێك هاتبن لەسـێ کەسان کەڕۆڵەکانی وەر گرو نێرەر وتۆمارکەر پێك بێنن ئە نجا ئەگەر لەوێدا کەسەکان تەواو نـەبوون، دەشـێ بۆیەك کەس ڕۆڵی نێرەر وتۆمارکەر پێك بهێنێ، لەکۆمەڵەکەی خۆی وکۆمەڵەکانی تردا کە پێك هاتووە لـەدوو کەس. وەرگر بەهەڵگێڕانەوەی کۆمەڵێك لەکارتەکان وهەڵبژاردنی دەدانە لێیـان هەڵدەسـتێ وداى دەنـێ لەسـەر شێوەی کەوانەیی جوت لەسەر ڕووەکەی بـەبێ تـێ ڕوانـین بـۆی. دوای ئـەوەی وەرگـر خـۆی خاودەکاتـەوە بـۆ گواستنەوەی بۆ باریکی نائاوەزی کەئەوەش ئامادە بونێکە بۆ پێشوازی شێوە پێوەگرتنەکان، لەکاتێکدا لەسەر مێزەکە تەماشای دەکارتە دەکات ، هەروەها لەکاتی ئامادەبوون دا وەرگر هەردوو دەستی دادەنێ لەسەر کـارتی یەکەم وچاوەکانیشی داخراوە، ئە نجا بەیەکەم شێوە پێـوەگرتنی کـەدێت بـۆ ئـاوەزی ئامـاژەدەدات.کەسـەکە هەڵدەستێ بەتۆمارکردنی وەڵام. ئە نجا دوای ئەوە دەڕوانێ بۆ کارتەکە و ژمارەی ڕاسـتینە تۆمـار دەکـات وداى

دەنێ بەتەنیشت وەڵامی هەست پێکراوەوە کەبێ ئەوەی هیچ ئاماژەیەك دەربکەوێ کەلەوەڵامەکەدا کە دروستە، یان نادروستە. بەدەربڕینێکی تر، دەبێ روخساری خاڵی بێت لەهەردەربڕینێك واتە ڕووەکەی بۆ دەرکەوێ کەبە یادیدا دەگەڕێت (وەکو ڕوخسارێکی شارەزا لەیاری پۆکەردا).

ئەم شێوازە لەسەر هەر دەکارتەکە بەکاردێت هەروەها لەسەر کەسی وەرگرەکە بە وردبێت لەچاوەدێری هەست کردنەکانی ناوەکیدا وبیرەکانی کوێرانەیدا، ئاماژە کردنێکە بۆی کاتێك ڕیکەوتی دەکەکات ولەسەر ئەو ڕێڕەوە دەتوانی تۆماری تێبینیەکانی کردبێ.کەوێنە وبیرەکانی پیشان دراو دەردەکەوێ یان نابەستراوەن دەشێ کەبگۆڕدرێن بۆ زانیاریەکانی دەروونی دروست. کەلەسەر ڕوویەك بێت پەیوەندی نەبێ بەراهێنانی کارتەکانەوە یان پێچەوانەکان بن بۆ نواندنەکان یان ژمارەی کارتەکە بێت هەتا ئەگەر خەملاندنەکان هەڵەبێت. ئە نجا لەکۆتایی گەشتی یەکەم جاری دە کارتەکان، دەست بکە بەگفتوگۆ کردنی ئە نجامەکان بەکورتی وەکو کۆمەڵەیەکی تەواو کەدوایی ئەو ئاڵوگۆر کردنی ڕۆڵ بینینیەکان تەواو دەبێ ومشت ومڕەکە چەندبارە دەبێتەوە هەتا هەموو کەس بتوانێ لەئەندامانی کۆمەڵەکە ڕۆڵی وەرگر وەربگرن. کەدەشێ هەمە جۆری ئەم ڕاهێنانە وەکو ئەوبارەبێت کەلەڕاهێنانی ژمارە پێنج دایە. واتە تەنها دەڕواندرێ بۆ ڕەنگەکە و پاشان شێوەکەی کەهەرپێکانێك پتر لەسەر (دووپیکاندنی دروست بێت) کەئەویش پەیوەندی نیەیە بەکرداری. ڕێکەوتەوە- کەلەڕاستیدا ئە نجامەکان هێندەی گرنگی پێ هەڵستانیڕاهێنانەکە خۆی گرنگی نییە.

ڕاهێنانی ژمارە -٧- لەهەست پێ کردنی کارتەکانی زینەردا (تاك یان کۆ)

ئەم ڕاهێنانە کۆمەڵێك لە ڕاهێنانەکانی پەیبردنەکانی هەستی باڵا دەخوازێ...کە پێك دێ لەکۆمەڵێك لەکارتەکانی پەیبردنەکانی هەستی باڵا کە (٢٥) کارتە وناوی کارتەکانی زینەری بەسەردا بڕدراوە کە پێنج نواندن هەڵدەگرێ ئەویش ئەستێرە وهێڵەکانی شەپۆلاوی وخاچ وبازنە وچوارگۆشەیە هەروەکو ئەو بارەی لەگەڵ یاری کردن بەکارتەکانی ئاسایی هەیە، دەست بکە بەخەملاندنی نوینراوی سەر هەرکارتێك بەئاراستەی ناودەستت ئە نجا بەزنجیرەیی دەست بکە بەهەڵسەنگاندنی ئە نجامەکان.تێبینی بکە کە بەتوانایت لەسەر وەرگرتنی نوێنراوێکی دیاری کراو لەسەر ڕوویەکی زۆرتر لەوی تر. ئەگەر بارەکە وابێت، بیربکەرەوە بەگرنگی پێدانی ئەم نواندنە سەبارەت بەخۆت.ئە نجا ئەگەر پێهەستانی ڕاهێنانەکەت لەگەڵ کەسی بەشدار بووەکەت بێت، ئەوا لەتواناتدایە کەیاری بەکارتەکان بکەیت بۆ پەرە پێدانی شارەزاییەکەت.....هەڵ بستە بەنوسینەوەی ئەو نواندنەی کەلە کەسی بەشداربووەکەت وەرگرتووە ولەکۆتایدا تێبینیەکان بەراووردبکە....کە خواستی گەیشتن لەسەر کۆی گشتی سەرکەوتنی باشە، کە پێویستە بە ڕاهێنانەکە هەڵ سیت تا ئەو پەڕی دە کەرەت.

ڕاهێنانی ژمارە -٨- لەهەست پێ کردنی پارەکاندا (تاك یان کۆ)

کەسەکان دابەش بکە بۆ چەند کۆمەڵێك وپێك هاتبن لەدووکەس ویەکیان ڕۆڵی وەرگرو ئەوی تریان ڕۆڵی نێرەر بگیرێ. دەست بکە بەهەڵبژاردنی دوانزدە پارەی جیاوازو دابەشی بکە بۆ دوو کۆمەڵی یەکسان ولەیەك چوو لەگەڵ یەکتریدا (مەبەست پارەی کانزایییە) دووپارچەی کاخەز ڕابکێشە کە هەریەکەیان دابەش بکەبە دوانزدە چوارگۆشەوە لەگەڵ کۆمەڵە پارەی دانراو لەسەر مێزێك کەلەبەردەمی هەردووکیاندایە. نێرەر دەست دەکات بەهەڵبژاردنی پارەیەك ودای دەنێ لەسەر یەکێ لەچارگۆشەکان، پاشان بە ڕوانینی سەرنج لەسەری دەدات لەکاتێکدا وەرگر تیا هەڵدەستێت بەوەرگرتنی وێنەیەك. وەرگر هەوڵی بەجێهێنانی کاری نێرەر دەدات. کردارەکەش بە پێی ئەوە درێژەی دەبێت هەتا هەموو چوارگۆشەکان دەکرێتەوە بەدوانزدە پارچە دراوی کانزایی.....دوای ئەوە بەراورد بەجێ دەهێنرێ....کەئەگەر لەوێدا زۆرتر لە دووپارچەی دراو لەیەك پێرلە هەمان شوێندا بەدوو کاخەز لەچوارگۆشە تایبەتەکاندا هەبێت ، ئەوا ئەمەش مانای کەجۆرێك لەوەرگرتن بەدی دێت.

راهێنانی ژمارە -٩- لەهەست پێ کردنی کەسەکان بەناوەکان (کۆمەڵێ)

کەسێك هەڵبژێرە بۆ بەجێ هێنانی ڕۆڵی سەرکردە، دوای ئەوە ئەوەی ماوەتەوە لەکۆمەڵەکە هەڵدەستن بۆ بەجێ گەیاندنی ڕاهێنانەکانی لەش خواربوونەوە لەگەڵیدا بەوەی هەریەکێ لەوانە لەباری وەرگتن دابن سەرکردە بەدەنگێکی بیستراوەوە هاواردەکات بەناوی یەکێ لەکەسەکان کەدەیان ناسێت، لەکاتێکدا ئەندامەکانی تری کۆمەڵەکە ناناسێت.ئە نجا دوای ئەوەی سەرکردەکە بەناوی کەسێکەوە بەدەنگی بەرزهاوار دەکات، ئەرك دەبێ لەسەر ئەندامانی کۆمەڵەکە سەرنج لەسەر ئەم کەسەبدەن بۆ ماوەی خولەکێك.ئە نجا دوای بەسەر بردنی ئەو خولەکە لەسەرنجدان، ئەوا هەر بەشداربوویەك دەست دەکات بەنوسینەوەی هەر شێوە پێوەگرتنێك کەوەری دەگرێت دەربارەی ئەوکەسە نەناسراوە.باشتر وایە نوسینەوەی شێوە پێوەگرتنەکان بکرێت لەجیاتی شوێن کەوتنی ئاشکرای یەك لەدوای یەك، لەبەر ئەوەی لاردەبین بۆ ئەو شتەی کەسانی تر دەیڵێن.کاتێکی دیاری کراو بۆ نوسینەوەی شێوە پێوەگرتنەکان تایبەت بکە.دوو خوولەك بەس دەبێ چونکە دوای بەسەر بردنی دوو خوولەکەکە ئاوەزی هۆشیاریت هەڵدەستی بەهەڵخستن وپیشان دان...دوای ئەوە هەر بەشدار بوویەك دەست دەکات بەخوێندنەوەی تێبینیەکانی بەدەنگی بەرز.

پاشان سەرکردەکە لێدوان ئەکات لەسەر هەموو ووردەیەك و ناوردەیەك-دەشێ چەندبارە کردنەوەی ڕاهێنانەکە بەگۆرانی سەرکردەکە بێت. گرنگ ئەوەیە لێرەدا لەلای سەرکردەکە زانیاری کەسی زۆر بێت دەربارەی ئەو کەسەی کەناوی خۆی ڕادەگەیەنێ، لەبەر ئەوەی بەوەدا دەشێ لەمتمانەوە بێت، واتە پەیبردنیك بەشدار بوان دەری دەخەن. کەدیسان گرنگ ئەوەیە سەبارەت بەبەشدار بوون ئەو کەسە بەتەواوی فەراموش بکەن، کەبەوەش دا هەرچی بەهۆشیاندا دێت دەربارەی پێش کاتینە ئەوە لەناکاوەوە دەبێ کە لەسەر بێ بناغەیە.

راهێنانی ژمارە -١٠- لەهەست پێ کردنی بارەکانی سۆزداریدا (کۆمەڵ)

دوو بان دانیش (کورسی) بەرانبەر بەیەك دابنێ لەگەڵ بەجێ هێشتنی ماوەی نێوانیان تارێگەی دوو کەسەکەبێت دابنیشن بەبێ ئەوەی بەریەك بکەون. یەکێ لەئەندامانی کۆمەڵەکە هەڵبژێرە بۆ دانیشتن لەسەر یەکێ لەباندانیشەکان لەگەڵ بەستنی چاویدا. کەدوای ئەوەی ئەوانی تر بەدەوریدا دەسوڕینەوە.

هەڵبژاردنی یەکێکیان بۆ دانیشتندەکرێ، کەبەئارامی تەواو لەسەر باندانیشی بەرانبەر دەبێ. ئە نجا لێرەدا لەسەر وەگرە هەردوو چاوی بەسترابێ کەدەستی درێژکردبێ بەرێکی بۆپێشەوە و دەبێ رووی لە پی دەستی بۆ سەرەوەبێت. هەروەها لەسەرکەسیکی ترە کەدەستی دانێ لەسەر لە پی دەستی وەرگر، بەبەرکەوتنێکی کەم، واتە تەنها بەس بێت بۆ ئەوەی وەرگر پەی بەلەرینەوەکانی کەسەکەی تر بەرێت، دوای ئەوە وەرگر هەڵدەستێ بەهەواڵ پێ دا نمان لەوەی تەواو لەو کەسەوە وەرگیراوە، لێرەدا ناوی کەسی دانیشتوو گرنگ نی یە بەلاّم هەست کردنەکان وەرگرتنیان لەو کەسەوە گرنگ دەبێ، ئە نجا لەسەر وەرگرە هەر دووچاوی بەستبێ کە پەیوەست بێت لەسەر باری سۆزداری بۆ ئەوکەسەی هەستی پێ دەکات.....بۆ نموونە ئەو هەست دەکات کەسەکە بەختیارە یان ترسی لێ نیشتووە یان بێ ئومێدە؟ دوای ئەوەی کەکەسی چاوبەستراو هاواردەکات بۆ هەموو ئەوەی هەستی پێ دەکات دەربارەی ئەوکەسەی دانیشتووە لەبەر دەمیدا، کەزۆر جار خولەکێك دەخایەنێ، ئە نجا بەستەرەکە لەسەرچاوی لادەبرێ کەکەسەکەی تربانگ دەکات بۆ لێدوان وئاخافتن لەسەر وردی شێوە پێوە گرتنەکان کەوەری گرتووە.... ڕاهێنانەکە چەندبارە بکەرەوە لەسەر ئەندامانی کۆمەڵە هەموویان تا خواستێك بێت کەبۆ هەرتاکی هەلێکی بۆ هەست پێ کردن هەبێ.

دەروونە خەملاّندن - psycho metry

دەروونە خەملاّندن ئەو توانایەیە لەسەر چوونە ناو لەرینەوەکانی کەسێکی ترەوە لەرێگەی شتێکەوە کەبۆ ئەوکەسە دەگەرێتەوە...کەهەموو شتێ لەدەورو بەرمان لەرینەوەکان دەمژێ جائەگەر (جل وبەرگ بێت، یان زێرو زیوبێت، کەل و پەل بێت...تاد) کە هەرچەند بەرکەوتنی سۆزداری بۆ خاوەنەکەی لەسەر ئەوشتەگەورەبێت واتە هەرچەند ماوەی خاوەن داریەتی درێژتربێت، لەرینەوەکان هێزی زۆرتری دەبێ. دەروونە خەملاّندن دەشێ لەشتێکدا بخوێنرێتەوە، بەکار کەرێکی یاریدەر دەژمێردرێ کاتێك لەوێ دا زۆرتر لەکەسێك لەژوورەکەدا هەبێ.. کەبەهۆبەندی (هەست پێ کردنی)شتەکەوە یان خوێندنەوەیەوە زۆر تر دڵنیادەبێ لەزانینی خاوەنی شتەکە هەتاوەکو کەسانی تریش کە لەژوورەکەدابن. کەدەروونە خەملاّندن یارمەتی دەدات لەسەر هەست پێ کردنی ئەو کەسەی کەئامادەنی یەو نادیارە ئەوەش لەماوەی خوێندنەوەی یەکێ لەشتەکانی بۆ گەراوەی دەبێ کەهی ئەو کەسە نادیارەیە.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەخەملاّندنی دەروونیدا (بەکۆمەڵ)

هەریەکە لەکۆمەڵەکە بەجیا بانگ بکە، کەهەریەکەیان پارچەیەك لەزێرو زیو دابنێن لە دەفرێکدا کەماوەیەکی زۆرە بەکاری هێناوە، پاشان کۆمەڵە کە بەتەواوی دای دە پۆشێ گرنگ ئەوەیە لێرەدا کەخاوەن داری

پارچە زێڕ وزیوەکان هـەموی دەگەڕێتـەوە بـۆ یـەك کەس. بەوەی لەوێـدا یـەك نموونـە لـە لەرینـەوەکان هەیە. لەبەر ئەوەی بوونی زۆرتر لە نمونەیەك لە لەرینەوەکان کارەکە تێکـەڵ دەکـات، هـەروەکو ئـەوبارەی لە پە نجە مۆردا هەیە.... دوای ئەوە هەرکەسە پارچەیەك لەزێڕ وزیوەکان لەدەفرەکە هەڵدەبژێرێ بۆ کارکردن لەسەری. ئە نجا ئەگەر یەکێ لەکەسەکان زانـی کە پارچـەکە دەگەڕیتـەوە بـۆ کەسـیك، ئـەوا لـە سـەریەتی کەبەهێمنی یەك لەشتە نەناسراوەکان کە خاوەنداریەکەی سەبارەت بەوەهەڵبژێرێ. نابێ خاوەن داری شتەکان بخەملێنیت بەڵکو، لەجیاتی ئەوە لەسەرتە هۆشت پاك بکەیتەوە وهەڵی بگریت لەدەستت دا وبانگی هۆشت بکە ڕای بگەیەنێ.. ئە نجا دەست بکە بەنوسینەوەی هەرشتێ کەبەهۆشت دێت...تێبینی ئەو ڕێگەیە بکە کە ئەوشتەی پێ دەگریت، ئەگەر بەهێزێکەوە بیگریت ئەوا مانای ئەوەیـە کەخاوەنەکـەی سـروش شوشـێوە پێوەگرتنی تیـژ وتوندە. هەروەها هەڵگرتنی بەئارامی یان جولاندنی لەسەر ڕێڕەوێکی بازنەیی ئەوا مانای ئەوەیـە کـەخاوەن شتەکە سروشتی هێمنە....ئە نجا دیسان تێبینی ئەوە بکە کەئەوشـتە بەگـەرمی یـان بەسـاردی هەسـتی پـێ دەکەیت. کاتژمێری دەستی بەباشتردادەنرێ دەشێ بەکارهێنانی لەم جۆرەبێت لەڕاهێنانەکانـدا لەبـەر ئـەوەی بەشەکانی جولاوەیە لەدەستدا کەبەوەش دا لەرینـەوەکانی خێراتـر وەردەگریـت زۆرتـر لەهـەر شـتێکی تـری کەناجولێت وەکو کاتژمێرەکە.هەروەها سەبارەت بەوکەسانەی زێڕو زیویان نی یە. ئەوا لەتوانادا دەبـێ کلیلـە یان پێنووسی نوسین بەکاربهێنن ...کەڕاهێنانەکە دەست پێ دەکات بەهەڵگرتنی شتێك بۆ ماوەی سی چرکە دوای ئەوەی نوسینەوەی شێوە پێوەگرتنەکان دەبێ لەدوو خولـەك پـتر نەخایـەنێت.ئـە نجا دوای کۆتـایی کـرداری بەجێگەیاندنی شێوە پێوەگرتنەکانی کەسەکان، کە بەدەنگی بەرز دەدوێ بەو پەڕی ووردی شێوە پێوەگرتنەکانەوە بێت. ئەم ڕاهێنانە بەزۆری ئەگەرەکانی یەوە پێناسە دەکرێت، لەبەر ئەوەی لەتوانادا دەبێ کەدرێژە بدات لـە گۆرانی شتەکانی هەیوو لەدەفرەکەدا.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لەخەملاندنی دەروونی بەکۆمەڵدا

هەلبستە بەهەڵبژاردنی سێ شتی ڕووتەخت ی وەکو کارت، ئە نجا بیپارێزە لەسێ کیسدا بەگەواڵەی (قەوارەی) ئاسایی وهەرکیسەش ئاماژەی بکە بەژمارەیەك یـان پیتێـك بـۆ ئـەوەی بتـوانی بزانیـت هەرکیسـەیەك چـی تێدایە.ئەوسێ شتە بەرگ تێ بگرە لەکاخەزێ پێش ئەوەی بیخەیتە ناو کیسەکەوە بۆ ئـەوەی زانینـی شـتەکە لەکیسەکەوە نەستەم بێت.کەئەم ڕاهێنانە ئامانجی وەرگرتنی شتێکە دەربارەی کیسی ئەوشتە یان دەربارەی ئەو کەسانەی پەیوەندیان پێوە هەیە.کاربکە لەسەر تێپەڕ کردنی ئەو کیسانە لەسەر بەشداربووان، داوایان لێ بکە یەك خولەك بەسەر ببەن بۆهەر یەکەیان...هەروەها لەسەر هەرکەسیکە کەبنوسێت لەوەی پێی لەهەر کیسێکەوە دەگات...ئە نجا هەوالی بەشدار بووان بدە کەئەوشتە هەڵ نەسەنگێنن ئە نجا دوایی کە ڕێگـە بـدات بـۆ هـەر کەسـێ هـەلی هـەبێ کیـسەکە دەسـت لێ دەدەیـت، شـێوە پێوەگرتنەکانی پەیوەسـت بەکیـسەی ژمـارە -١- بخوێنەرەوە...ئە نجا دوای ئەوەی کەهەموو کەسێ شـێوە پێوەگرتنەکانی دەربـارەی ئـەو کیـسەیە خوێنـدەوە،

هەستە بەكردنەوەی كیسەكە و ڕوونی بكـەرەوە چـی تێدایە، هەمان ڕێگا لەسـەر دووكیـسەكەی تـر تـاكی بكەرەوە. ئەم ڕاهێنانە دەوەستێتەوە لەسەر تواناكەت لەخەیاڵ كردنەوەدا ولەژمارەی كیسەكاندا.

ڕاهێنانی ژمارە -٣- لەخەملاندنی دەروونیدا (بەكۆمەڵ)

ئەم ڕاهێنانە لەڕاهێنانی پێشوو دەچێ بەدەرلەوەی كەشتەگەورەكان دەگریتەوە.یەكێ لەتاكـەكانی كۆمەڵەكـە هەڵدەستێ بەبەرگ تێگرتنی شەش شت لەكتویەكی تاكدا كەدەست دەكات بەژمارە لێدانی هەریەكـەیان. دەبـێ بەرگ تێگرتنی كتووەكە ڕێگری زانینی وبەدیار بوونی ناو كتووەكە بیێت. بۆهیچ كەس نابێت كەهەوڵ بدات ناو كتووەكەی بزانێت بەهەر شێوەیەك لەشێوەكان بێت پێش دەست پێكردنی ڕاهێنانەكە.

دەبێ كەژمارەكان گەورەبن وكتووەكەش بەشێوەدانرابێت ڕێگـە بەهەمووتاكـەكانی كۆمەڵەكـە بـدات بـەڕوونی ببیبینن .هەموو كەسێكی بەشدار بوو پێنوس وكاخەزیك وەردەگرێ ودادەنیشی بەلەش خاوی بۆ گواستنەوەی بـۆ باری نا ئاوەزی.كەلەدەمی ئامادەبووندا ئەرك دەبێ لەسەر هەموو كەسـێ كەهـەڵی ببـژێرێ وبـەهێمنی یـەكێ لەكتووەكان وژمارەكەی لەسەرەوەی كاخەزەكەی بنوسێ كەبەتەماشا كردنی سـەرنج دەدات بـە پێی چوارچـێوەی پەیبرنی ناوەرۆكی ئەو كتووە لەسەر ڕووی تایبـەت. بەدەسـت دەكـرێ بە پێـشنیاركردنی پرسـیاركردن لـەناو كتووەكەدا..ئایا بە پێی گەواڵەكەی كێشەكەی گرانە؟ ئایا ئەوە لەكانزایە یـان لەتەختەیـە؟ ئایـا شـێوەكەی ئاڵۆزە یان سادەیە؟ دوای هەموو پرسیارێك ماوەیەك لەكات وازلێ بهێنە. بۆ ئەوەی ڕێگە بەوەلام دانەوە بـدەیت تا دەربكەوێت بۆ ئاوەزی هۆشیاریت ، ئە نجا خەیاڵ بكەوە كەئاوەزی هۆشیاریت دەردەچێ لەسـەر ئارەزوویـەك كەلەداوی جالجاڵۆكە دەچێت ودەچێتە كتووەكەوە وخـۆی ڕا پـێچ دەكاتــە نـاو كتووەكـەوە بـۆ ناوئاخنەكـەی، كەكاردەكات وەكو وایەریك وداویك و زانیاری پێدا پەخش دەكرێ بۆ ئاوەزی وەرگـر. لەسـەر كاخـەزیك هـەموو شێوە پێوەگرتنەكان وەكو شێوەیان مادە یان ڕەنگ یان هەر بیرۆكەیەك دەردەكەوێ لەسـەر هۆشـت تۆمـار بكـە. ڕەنگە ئارەزووبكەیت لەوێنەكێشانی وێنەیەكدا لەجیاتی نوسینی. لەسەر هەموو كەسەكە بەڕاهێنانەكـە هـەڵ بستێ بەهەر ڕێگەیەككە ئاسان دەیبینێ. ئە نجا هەرچەند ڕێگەكە ئاسانتر بێت وەرگـر لـەباری خاوبوونـەوەدا باشترە بەوەی ڕیگادەدات بەزانیاریەكان نزیك ببنەوە بەتەواوی كـەلێرەدا گـرژی كۆسـپێك لـەنێوان دەروونـی ناوەكی ودەرەكی دا دەسازێنێ....كەهەرچەند ڕێگای پێ هەستانی ڕاهێنانەكە ئاسانتربێت كرداری پەرە پێـدانی ئەم شارەزایی یە بەشێوەی خێراترە. كەخواستی چوونە ناوەوەی ڕەگەزی هەمە جۆری، هەر تـاكیكی كۆمەڵەكـە دەتوانێ كەبەشداری بكات بەشتێكی بچكۆلە كـە بـەس بێـت بـۆ دانـانی لـە نـاو بـاوەلی پـێلاودا...ئـە نجا لەسەركەسەكەیە كەشتەكان ئامادە دەكات تا لەناو باوەلی پێلاوەكانـدا دای بنـێ لەگـەڵ دانـانی ژمارەكـان لەدەرەوەی دا كەئەمەش هەمە جۆری دەنوێنێ سەرباری ووروژاندنی تایبـەت بەئاشـكرا كردنـی هـەر باوەلیـك لەباوەڵەكان كەناو ئاخنەكەی شتێكی گەراوە دەبێ بۆ هەر كەسـێك...ئـەو ئاشـكراكردنەش وەسـتاوە لەسـەر بنچینەی پێناسەكردن. ئەگەر دڵنیا بویت لەباوەڵەكە شتێكی تێدایە كە دەگەڕێتەوە بـۆ تـۆ، ئـەوا لەسـەرتە

کەتێپەڕی بکەیت ودەست بەکاربکەیت لەسەر باوەڵەکەی تر.دەبێ کەلەوێدا کاتێکی دیاری کراو هەبێ لەدوو خولەك تێپەڕنەکات....ئەنجا کاتێك کاتەکە ڕادەگەیەنرێ، لەوکاتەدا پێویست دەکات لەسەر هەرتاکێ تا بەسەرنجەکەیەوە بگوێزیتەوە بۆ باوەڵەکەی تر.

ڕاهێنانی ژمارە -٤- لەخەملاندنی دەروونیدا (بەکۆمەڵ)

خوێندنەوەی نامەکان یان تێبینیەکان بەراهێنانێك دەژمێردرێ دەتوانێ لەماوەیەوە بە وەڵامەکان بگەیت بۆ ئەو پرسیارانەی کەگرنگ دەبێت لەلات.کەئاسان کاریە بە پرسیارێك دەست پێ بکەیت کە دەشێ بەرپەرچی بدەیتەوە بەبەڵێ یان نەخێر. هەموو بەشداربویەك پارچەیەکی هاوشێوە لە پێنوس وکاخەزی دەدەیتێ.کەلێرەدا پەرەکانی پەراو بەکەڵك دێت...هەموو کەسێ پرسیارێك دەنوسێ. وەکو(ئایا کارکردن بەدەست دەهێنم کە پێش ڕەویم بۆ کردووە؟) دوای ئەوە هەڵدەستێ بە نوشتاندنەوەی کاخەزەکە بۆ نیوەی بۆ ئەوەی پرسیارەکە لەناویدا بمێنێتەوە و ئاماژەیەکی تایبەت لەدەرەوە دەدات. کەئەوکەسەی پرسیارەکە دەنوسێت دەبێ کەبەتەنها لەسەر زانینی لەسەر کاخەزەکەی بەتوانابێت ، لەبەر ئەوەش کەکێشانی وێنەکیان نمونەیەك بۆ ئەستێرە یان ڕۆژ باشترە لەدانانی پیتە سەرەتاییەکان لەو کاتەدا ئەو کاخەزانە دادەنێیت کەبەفەرەنسی پێ دەڵێیت billets .کەماناى تێبینی یەیان نامەیە ، لەتورەکەیەکدا بۆ تێکەڵ کردنیان پێکەوە دوای ئەوەی هەر بەشداربوویەك یەکێك لەو کاخەزانە هەڵدەبژێرێ کەدەست پێ دەکات بە پشکنینی ئامـاژەی جیاکراوە بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی کەدەگەڕێتەوە بۆکەسێکی تر. کەلەکاتی هەڵگرتنی نێردراوەکەدایە وبەبێ تەماشاکردن بۆ پرسیارەکە، هەوڵ بدە وەڵامێك دابنێیت.کەدوای پێدانی هەر شێوەپێوە گرتنێك کەوەری دەگریت پرسیارەکە بخوێنەوە بۆ بینینی ئاستی نزیکی لێتەوە.کەوەکو هەمەجۆری پێدانە و دەشێ کەبانگی کۆمەڵەکەت بکەیت بۆ کردنی پرسیارێك کە دەشێ لەبەیەك گەیشتنی داهاتوودا وەڵامی بدەیتەوە....بۆ نمونە پرسیاربکە ئەگەر کەسێك لەخەڵکی پەیوەندی دەکات؟ ئەنجا کاتێك بەکۆمەڵی دووەم دەگەیت واتە لەهەفتەی داهاتوودا، هەواڵ بدە ئەوکەسەی وەڵامەکەت پێ داوە لەوکاتەدا ئەگەر وەڵامەکە ڕاست بێت یان هەڵەبێت...کەئەم ڕاهێنانە دەشێ بەجێ بگەیەنرێ بەئاسانی .کەوابوو ئێمە هەموومان خاوەن پرسیارین وپێویستی بەوەڵامەکانە.

ڕاهێنانی ژمارە -٥- لەهەست پێ کردنی وێنەدا (تاك وکۆ)

هەندێ وێنە بەگەواڵەی (٣×٥) لەناو کیسەداخراوەکاندا دابنێ. پێویستە لەسەر هەر بەشداربوویەك کەکاخەزو پێنوسی لابێت بۆ نوسینەوەی شێوەپێوە گرتنەکان. بەڕاهێنانەکانی لەش خاوبوونەوە هەڵبستە لەگەڵ کۆمەڵەکەتدا، دوای ئەوە لێدوانیان بۆ بکە وفێریانی بکە بەوەی کەهەریەکە لەوان کیسەیەکی داخراوی هەیە لەگەڵ وێنەیەك لەناویدا، هەروەها داوایان لێ بکە خەیاڵ بکەنەوە لەباری لەش خاوبوونەوەی تەواودا، کەچاویان دا بخەن وهەستەکانی ناوەکیان بکەنەوە بۆ وەرگرتنی شێوەپێوەگرتنەکانی تایبەت بەوێنەکە...بۆ نموونە....ڕەنگەکان کامانەن؟ هەروەها سۆزداریەکان کامانەن کە پێی بەراورد دەکرێ؟ بەچی یادتان دێتەوە؟

ئایا لە پشت ئـەووە چیرۆکێك دیـارە؟ دوای ئـەوە لەسـەر هەرکەسێکە لەوانـە شێوە پێوە گرتنـەکانیان لەسەر کاخەزی خۆیان بنوسنەوە...داوایـان لێ بکـە کەبینوسـن لەهـەموو ئەوانـەی بەیادیانـدا دێت بـەبێ وەڵاموکاردانەوە بەڵکو بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ بینوسێتەوە.کەدوای بەسـەربردنی پێـنج خولـەك داوایـان لێ بکـە کیسەکان بکەنەوە. ئەرکە لەسەر هەربەشدار بوویەك کەهەواڵ بەکۆمەڵەکە بدا بەوەی کەلەسەرەتاوە دەیکات واتە پێش پەیرەوکردنی ڕێگاکانی لەش خاوبوونەوە، تا پرسیاریان لێ بکرێت کـەئایا پرسـیاریان لەلاهەیـە کەئەمەش تەنها یاد هێنانەوەیە کاتێك لەسەر بـەجێ هێنـانی بە پەلـەی ڕاهێنـان بـن. دەشـێ لـەو وێنانـە لەگۆڤـارەکاندا یان بڵاوکراوەکانی هونەریدا یان لەکارتەکانی پیرۆزبایدا یان ئـەوانی تـر لەچـاپ کراوەکـان بگەڕێیت...دەبێ وێنەکە کارتێکراو دەربڕاوبێت وخاوەن کارتێکردنیکی سۆزی بەهێز بێت. دیسان تێبینـی بکـە هەمەڕەنگی نائاسایی وسەرنج دانی تیژو یان ڕەگەزی نائاسایی ونواندنی دەوڵەمەندی بەماناکانیـەوە هـەبێت کەدەبێ هەندێ شت ئاسان بێت هەروەها تەواو کراوبێت کەبەلای کەمەوە لە پێنج خاڵی شـایەن بەسـەرنج بێـت واتە بەشێوەکانی تێ ڕوانین بۆ لای خۆی ڕابکێشێ. کە بەیەك مانا بێت واتە خاوەن یەك بابەت بێت لـەجیاتی ئەوەی بەبابەتی جۆراو جۆربێت تاکارەکە تێکەڵ و پێکـەڵ بکـات ئـە نجا دوای کۆکۆدنـەوەی وێنـەکان ئـەوەی کەلەوانی تر جیادەکرێتەوە دووری بخەوە... ئەگەر کۆمەڵـە وێنـەکان زۆر لەیـەك چـوون.کەئـەوەش کـاری وەرگرەکان تێکەڵ دەکات کەبەشێوەیەك لەسەریان بڕیاردانی چالاکی بـەجێ هێنـان وڕا پەرانـدنیان ئەسـتەم دەبێت. هەروەها لێرەدا دەبێ سەرپەرشتی جیاوازی وێنەکان بکرێت لەچوارچێوەی هەموو کۆمەڵەکەدا جا لەڕەنگ دابێـت یـان بـاری سـۆزداریدا بێـت یـان لـە یـەکیتی بابەتەکـەبێت واتـە (کـەس یـان گـوڵ یـان شـتی تربێت) .کەڕا پەڕاندنی ئەم ڕاهێنانە بەشیوەی تاك ئاسان دەبێ دەشێ بەهاورێکەت یاریدە بدرێی تاوێنـەکان لەناو کیسەکان دابنێت.ئە نجا دوای کۆتـایی هاتنی پێنج خولەکی تەرخان کراو بۆ ئەم ڕاهێنانە.لەسەرکەسەکە پێویستە کە پێناسەیەك بدات بـۆ شـێوە پێوە گرتنـەکانی کـەوەری گرتـووە وەڵامـەکانی لەسـەر کاخـەزەکان داناوە.... کەواتە دەرهێنـانی وێنەکان لەکیسەکان دەبێـت بـۆ دانـانی لـەو جێگیریـەدا کەهـەموو دەیبینێـت کەئەوەش لەکاتی تاو توێ کردنی ئە نجامەکاندا دەبێت .

پاندۆل –ئاراستەگر

پاندۆل ئەو دەستگایەیە دەشێ بەکار بهێنرێ بـۆ گەیـشتن بـەنێردراوەکان لـەدەروونی نـاوەوەت یـان ئـاوەزی ناهۆشیاریت دا، کەبەبێ دەست تێوەردانی ئاوەزی هۆشیاری دەبێ. لەتوانادایە بەکارهێنانی ئاراستەگر بۆ خۆت بێت بۆ گەیشتن لەسەر ئەو وەڵامانەی لەدەروونتدا دەگەرێ یان لەگـەڵ کـەمێکی تردایـە بـۆ گەیـشتن لەسـەر وەڵامەکان بۆ ئەو پرسیارانەی پەیوەستن بەوکەسەوە. لەتواناتدایە ئاراستەگریك (پاندۆل) دروسـت بکـەیت. کەئەوەش بەهەڵواسینی تەنیکی کێش دیاری کراو دەبـێ بـە زنجیریکـەوە یـان پەتیکـەوە، ئاسـانترین ڕێگـە بەکارهێنانی دەرزی یە کە دەبەستریتەوە وهەردوو سەری داوە دەزووەکە لەهـەردوو لاوە ڕادەکێـشرێ بـۆ ئـەوەی

یەکسان بێت و درێژاییەکەی (١٢) ئینچ بێت. دوای ئەوە پێویستت بەئامانج ونیشانە....دەرزیە هەڵواسراوەکە بەدەست بگرە، ئەنجا دەستەکەی تر نیشانەبێت.... یان پارچەیەك لەکاخەز بازنەی وێنە کێشراو لەسەری ئامانجەکەت بنوێنێ دەبێ کە پاندۆلەکە بەبەڵێ یان نەخێر وەڵام دەداتەوە بۆیە دارشتنەوەی پرسیارەکان کەلەگەڵ ئەو وەڵامانەدا بڕوات.

راهێنانی ژمارە -١- لە پاندۆڵدا (بەتاك)

باندۆڵەکەت بەبەرزایی یەك دوو ئینچ هەڵبگرە لەسەر نیشانەکەوە وهەوڵ بدە جێ گیری بکەیت.ووشەی (جیگیر) بلێ بەلام

بەئاوەزت یان بەدەنگی بیستراو، هەروەها سەرنجی ئاگایت لەسەروو دەرزیەکە بێت.کە پرسی شڵەژێنەر لێرەدا سەرنجدانی ووزەی ئاوەزیە لەسەر بیرۆکەی جێگیرکردنی دەرزیەکەیە.ئەنجا کاتێك دەرزیەکە جیگیر دەبێ ئەوا پرسیارەکەت بکە کەدەبێ وەڵامی بدرێتەوە بەبەڵێ.. نمونەش لەسەر ئەوە پرسیاردەکەیت ئایا ناوت (........) کوری (....).؟ کەوابوو دەبێ وەڵامت پێ بگات بەبەڵێ پاشان تێبینی ئاراستەکەی بکە کەیەکەم جار دەرزیەکەی پێ دەجولێت....کەئەوەش مانای وایە ئەم ئاراستەیە –بەڵێ –دەنوێنێ.دوای ئەوە پرسیاریك بکە کەوەڵامەکەی نەخێربێت....کەواتە دەبێ وایە دەرزیەکە بەئاراستەی پێچەوانە بجولێت. ئێستا ڕوونی بکەرەوە کام لەم دوولایە مانای بەڵێ و ئەوی تریان مانای نەخێردەدات. بەم ڕاهێنانە هەڵبستە لەهەرکاتێکدا بە پاندۆلەکە کاربکەیت لەبەر ئەوەی هەر دوو ئاراستەی بەڵێ ونەخێر زۆرجار ناگۆریت. لەهەندێ کاتدا کەدەستت دەجولێ کەتێبینی دەکەیت کەئەمەش دەگەرێتەوە بۆ هەستانی ئاوەزی ناوەوە بەدەنگ دان بۆمێشك بۆ ناردنی لێدانەکانی کارەبایی بۆ دەستت بۆ جولاندنی پاندۆلەکە.

پاندۆلەکە یارمەتیت دەدات لە پەیوەندی کردنی ئەوەی لەئاوەزی ناوەوەتدا کەڵەکەکراوە... کەسەرنجدانی پشت بە تۆ دەبەستێ لبۆ نموونە پرسیاریك لەسەر ئاراستەگرەکە پێشنیاربکە پەیوەست بێت بەڕوودانی ئایندەیی یەوە کەتۆ لەڕاستیدایت.ئاوەزی ناوەوت پرسیار دەکات لەوەی دەیەوێ کە ڕووبدات ئاراستەگرەکە پێشگۆیی ناکات بەئایندەوە، بەڵکو تەنها هەواڵت دەداتێ بەوەی ئاوەزی ناوەوە دەیەوێت کەڕوو بدات...کە پاندۆلەکە (ئاراستەگرەکە) بەکەرەستەسەکی بەکەڵك دەژمێردرێ بۆ گەیشتن بەوەی راستی دەیەوێت، بەتاییەت ئەوەی پەیوەستە بەهەلویستەکانی سۆزداریەوە، بۆ نموونە، ڕەنگە بەئاوەزی ناوەوت بیربکەیتەوە بەڕووداوێك بۆی کۆتایی دێت. بەلام ئاراستەگرەکە کاتێك پرسیاری لێ دەکەیت بە پێچەوانەی ئەوەی بیری لێ دەکەیتەوە ئاماژە دەکات.کەئەمەش ئاماژە دەکات بۆ کورەیەك لە ئەو ناکۆکیانەی کەهەن لەناو کەسایەتیەکەتدا کەدەبێ کاربکەیت لەسەر نرخاندنی پرسی هەڵگرتنەکەت بۆ هەر دوو ڕووی ڕوانینی بەریەکەوتن.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لە پاندۆڵ دا(تاکی)

ڕووپەرێك بەبیست پرسـیارەوە دابنــێ.وەڵامـەكانی كورت كرابێتەوە بەبەڵێ ونەخێر كەئەویش با دەربارەی ڕووداوەكانی ئێستابێت لەژیانتدا...ئەنجا وەڵامە هاتووەكەت لـەئاوەزی هۆشـیاریەوە بەرانبـەر پرسـیارەكە بنوسە دوای ئەوە پاندۆڵەكەت بۆ وەڵام لەسـەر پرسـیارەكە بـەكار بهێنـە پاشـان تێبینـی بكـە ئایـا لـەوێ پێكهاتنێك لەوەڵامدانەوەدا هەیە؟ ئەگەر لەوێدا پێكهاتنێك بەكار نەهاتبوو هەوڵی دۆزینەوەی هۆیەكە بدە. پارێزگاری بكە بەڕوو پەرەكەوە كەدوای كردنەوەی ئەنجامی كـردەوەی بـۆ وەڵام دانــەوەی هۆشـیاریت لەگـەڵ وەڵامدانەوەی پاندۆڵەكە وردەكـاری بكـە...كێتـان بەركـەوتن و پێكـانی زۆرتـری بەدەسـت هێنـا؟ تـۆ یـان پاندۆڵەكە؟.

ڕاهێنانی ژمارە-٣- لە پاندۆڵدا (تاكی)

لەوێدا بواری تر هەیە بۆ زانیاریـەكان كەیارمـەتی پاندۆڵەكـە دەدات لەگەیـشتن پێـی ئـەویش شـێوەپێوە گرتنەكانی دەروونی بێ هۆشیاریە كە ئاوەزی ناهۆشیاری پێی دەگات لەكەسانی ترەوە. وێنەبەرداری بكە كـەتۆ چیرۆكێكت بیست لەگەلیدا هەست دەكەیت بەوەی بەشێوەیەكی دروست بـۆت نەگوازراوەتــەوە. ڕوو پـەڕێك بـەو پرسیارانە دابنێ كەوەڵامەكانیان كورت كراوەتەوە بەبەڵێ یان نەخێر و پەیوەستە بەهەمان بارەوە. بنموونــە ، ئایا كەسەكە بەتەواوی دەربارەی بابەتەكە هەواڵی پێمدا؟ ئایـا كەسـەكە لەهۆشـیدا درۆ دەكـات؟ درێژەبـدە لە پرسیاركردن داو بانگی پاندۆڵەكە بكە وەڵامت بداتەوە...هەوڵی ئاشكرا كردنی زانیاریەكانی پشتی پەردەوە بدە وبەراوردی بكە لەگەڵ ئەو وەڵامانەی بەدەست دێت لە پاندۆڵەكـەوە.دەشـێ كە پاندۆڵەكـە كەرەسـتەیەكی هەڵمژینی سەرسـام بێـت، بـەڵام بـیرت بێتـەوە كـەئامێرێكی تایبـەت بەسـەرنجدان ئاسـتەكانی جیـاوازە لەهۆشیاریدا بەتەنها.... ئەنجا لەكاتێكدا ئاوەزی هۆشیاری وناوەوەت پێكەوە كاردەكات، ئـەوا تـۆ بـەتوانا دەبیت لەسەر بەكارهێنانی پاندۆڵ بەوەڵامی وەسـتاوت لەسـەر بناخـەی دەروونــی لـەكاتی پێـشنیاری هـەر پرسیارێكدا كە لەهۆشەوە هەڵكولابێت.

نوسینی خود كارانە- Autolmaricwriting

نوسینی خودكارانــە (لـەناكاوی) هـەروەكو ئەوبارەیـە لەگـەڵ پاندۆڵەكـەدا هەیـە، هۆكارێكـە بۆگەیـشتن بەزانیاریەكان لەدەروونی ناوەوە بەبێ دەست تێوەردانی ئاوەزی هۆشیارانە.كەلەگـەڵ هـەموو پەرەگیریـەكانی (ڕێگاكانی خودكارانەدا) لەوێدا گەمارۆدانی بنەڕەتی هەیە كە لەگەڵ بڕیارەكاندا دەبێ لەبەرچاو بگیرێن.

وباوە كەئەم كەرەستانە گەوالەكان وهێزەكانی دەرەكی بڕیاری لەسەر دەدات... نموونەی ئەم بیروباوەڕە نابێ بڵاوببێتەوە لەبەر ئەوەی پشت بەراستی نابەستێ..بـەڵكو كەرەسـتەیەكی فـەرمان دانـی دەروونـی ناوەوەتـە بەوازهێنان لەدەستەڵات لەسەر سیستەمی دەماریت. كەلەوانەیە سەبارەت بوونەوەرانی تـر بێـت كەدەسـەڵاتی بەدەنی یان گیانی بەسەردا بگرن لەسەر ڕژێمی دەماری بۆ ئەو كەسانەی كەخۆیان توش دەكەن بۆ نواندنی ئـەم

جۆرە لەدەسەڵات. تائەوكاتەی ئەم ڕاست گۆییە سەركەوتوویێت و لەو كەسانەوە دەربچێت كەخاوەنی هیچ شارەزاییەك نین بەڵام پارچە مۆزیكایەك دەژەنن كە بۆ مۆسیكا ژەنە گەورەكان دەگەرێتەوە یان ئەو تابلۆیانە وێنە دەكێشن كەدەگەڕێتەوە بۆ وێنەكێشەرانی گەورە، كەزۆربەیان دیسان دەدرەوشێتەوە لەئاستەنگیەكی گەورەدا لەگەڵ شاراوەیی لەژیانی كەسی (سەربـاردا). لەبەر ئەوەی هەموو مرۆڤێ لەدایك دەبێ وتێپەڕدەبێ بەكۆناخەكانی گەشەكردنی بێزاركەردا ئە نجا فێردەبێ بۆ ئەوەی ئامانجی تایبەت لەژانیدا بەدەست بهێنێ، كەوازهێنان لەوە بۆ بەرژەوەندی ئامانجەكانی كەسانی تره ئەمیش جۆرپێكە لەخۆكوژی.

هەروەها بەدەر لەهونەرمەندان و نوسەرانی گەورە، ئەوا بوونە وەرانی مشەخۆر بارەكە بەكاردەهێنن كاتێك كەسێك لەدەسەڵات بەسەردا شكانی دا واز دەهێنێ، زۆرجار لەجۆری خراپی نابێ وگرنگی پێدان پێوانە ناكەیت لەژیانی كۆمەڵایەتیماندا.جگەلەوەی كەبوونەوەرانی باڵاناشێ لەسەر ئەم پلەیەبن و لەنەبوونی پاكژی بن بەوەی دەست بەسەر كەسایەتیەكەتدا بگرن یان دەست بگرن بەسەر بوارێكی تایبەت پێت. سەرباری ئەوەش، ئەوا تۆ گرنگ نیت لەژیانی كۆمەڵایەتیاندا.یادی خۆت بهێنەوە كەسەربەستی وویستن یاسای سروشت دەنوێنێ، كە ئەگەر پێی دوور خرابنەوە پێی، ئەوا ئەوان ئەوەی ڕێك دەخرێ هەڵی دەگرن لەسەر ئەو تێكەڵی ودواكەوتنە لەكرداری كشەكردنیاندا. نەویستنی هاوشێوە بۆ نوسینی لەناكاو (خوردكارانە) دەژمێردرێ بەمانای ئەوەی كەدەبێ بۆ كردنەوە پەیوەندی باشتر لەگەڵ دەروونی ناوەكیتدا بەكتربهێنرێ. دەروونی ناوەكیت ئەوەیە كەزاڵ دەبێ بەسەر ڕژێمی دەمارتدا، كەبەوەشدا زاڵ دەبێ بەسەر كەرەستەی خودكاریدا كەبەكاری دەهێنی لەماوەی پێ هەستانتەوە،كە دەشێ بۆ دەروونی ناوەكیت، ڕێژەیەكی زۆر لەزانیاریەكان بۆت پەخش بكات.كەبەتوانینی پەیوەندی كردن بەئاوەزی كەسانی ترەوە دەردەكەوێ. بەڵكو هەتا لەگەڵ ئەو مردوانەشدا كە هەز وخۆشەویستیان دەگێرنەوە لەوەی بۆت دەگوێزنەوە، واتە بەزمانیان دەدوێن. كەئەوەیش تاكەكانی تایبەت بەخۆیان لەزۆربەی ئاخافتنەكانیاندا بەكار دەهێنن، ڕەنگە پەیوەندیەكانی خۆیان بن بەدارشتنەوەی شێوە پێوەگرتنەكان یان بیرەكانیانە بێن، كەلە پاشاندا بەهۆبەندی دەروونی ناوەكیتەوە بۆ ووشەكان لەبەریدا دەگێڕێتەوە.

بۆ كردەوەكانی ناویستی ناشێ كەدرێژەبدات بۆ دوای كاتی دیاری كراو بۆی لەكاتدا. بۆیە بانگی دەروونت مەكە ڕامالین بكات لەگەڵ پێ هەڵستاندا، كەبەوەشدا ماندوو دەبیت ودەسەڵات لەدەست دەدەیت.بیرۆكە بەئاوەزی هۆشیاریت مەدە بەوەی كەبەڕێوەبەرە....كەنەخۆشخانەكانی تایبەت بەنەخۆشیەكانی ئاوەزی پرە لەوكەسانەی كەدەستەڵاتیان لەسەر ژیانیان، بەئاوەزی ناوەوە پێ دراوە...كەبێجگەلەچاوەڕوانی لەسەرت نیە بۆ دەروونی ناوەوەت بڕوانی لەسەر ئەوەی كەسەركردەتە، كە ئەوەش دوای دانانی هێڵەكانی سەرۆكایەتی ڕوون وماوە دیاریكراوەكانە بۆ هەر دانیشتنێ. زۆرجار نوسینی خودكارانە تەواو دەبێ بە پێنوس، بەڵام ئەگەر شارەزاییت لەسەر ئامێری چاپ كردن هەبێ ، ئەوا دەتوانیت ئامێری چاپ كردن بەكار بهێنێ، كەئەویش دەبێ لەبەردەمیدا

دابنــشیت، کەبــەئاوەزت بگوێزرێیتــەوە بــۆ بــاری   نائاوەزی (لــەش خاوبوونــەوەی تــەواو)، ئــە نجا دوای ماوەیەکی کورت تێبینی دەکەیت، کەهەردوو دەستت بەشێوەی لەناکاو دەنوسێ وچــاپ دەکــات.ئــەوەی دەســتت دەینوسێ مە یخوێنەرەوە تاوەکو بەتەواوی لەنوسین نەبیتەوە. هــەروەها خواســتت بــەدی هێنــانی ســەرکەوتن بێت، ئە نجا بۆ دەروونی ناوەوەت بابەتێك بۆ نوسین دەربارەی پێشنیار بکە یان پرسیارێك بکــە دەشــێ وەڵامــی بدرێتەوە. ووزەیەك بۆ دەستت بنێرە کەدەنوسیت بۆ فراوان بوون لەنوسینی سەرکاخەزدا. ئە نجا ئەگەر ئامێری چاپ کردنی بێت یان پێنووس بێت ڕێگری دەرچوون دەکات بۆ باری نائاوەزی، بەکارهێنانی تابلۆی بچکۆلە کــە تابلۆچکەی پێ دەگوترێ بەکەڵك دێت، کەدروست کراوە لە پارچەیەك لەتەختەی تەنك لەگــەڵ ســێ پارچــەی بچوکدا کەوەکو لاکانی بەکار دەهێنرێ و پارچە تەختەکە شێوەی سێ گۆشە وەردەگرێ. کەدەبێ یەکی لەلایەکانی سێ گۆشە پان بێت کەئامادەیی وەرگرتنی یان جێ بوونەوەی چوار پە نجەکە لەناودا هەبێت تا بــەئارامی پێــی بگات کەدەبێ دوولاکەی تربەیەك بگەن لەخاڵێکدا لەژێر کۆتایی لە پی دەستت ڕاستە وخۆ.دوای ئەوە هەستە بە ڕێکخستنی لایەکانی لەگۆشەکانیەوە کەدەبێ درێــژایی لــەنێو ئینجــەوە بــۆ ســێ لەســەر چــواری ئیــنج بێــت، کەلەدوایدا کرداری کون کردن فراوان دەبێ بۆهەڵگرتنی پێنوس بەباری دانراو کەسەرەکەی جێ گیردەبێ لەسەر کاخەزە دانراوەکەی ژێریدا.

ئە نجا بەکارهێنانی تابلۆچکەکە ئاسان دەبێت و ، خۆت ئامادەبکە وەکو ئــەوەی لەســەرەوەدا پێناســەی کــراوە لەنوسینی خودکارانەدا.

چاوەکانت دا بخە وخەیاڵ بکەوە کەتابلۆچکەکە دەجوڵێت بەناوکاخەزەکەدا ودەنوسیت لەژێر کارتێکردنی هێزی ڕژێمی دەماری لەناکاوتدا کەتابلۆچکەکە بە پێچکەی ڕاهێنان دەچێت لە پاسکیلدا (پاسکیلی سێ پێچکە)، واتە کەتۆ لەسەرەتادا پێویستت پێی دەبێت بەلاّم دوای کاتێکی کورت لێ تێردەبیت....کەئەویش دیسان بەفێربوونی سواری پاسکیل دەچێت، بەمانای ئەوەی دان بەخۆدا گرتنــی دەوێ....کەکارکــەری دان بــەخۆداگرتن لێــرەدا زۆر پێویستە بۆ ئەوەی بتوانی ئاوەزی ناوەوەت لەبڕیارەکانی دەسەڵاتیدا بەسەر دەروونــی نــاوەکی هــەبێ ئــە نجا ئەگەر لەسەرەتاوە سەرکەوتن بەدەست نەهات، بێ ئومێد مەبە....کاربکە لەسەر دڵنیــا کردنــەوەی تواناکــەت لەسەر نووسینی خودکارانە...هەموو ڕۆژێ کاتیکی دیاری کراو دیــاری بکــە، واتــە ڕۆژانــە لــە هــەمان کاتــدا بەڕاهێنانەکە هەڵبستە ، هەروەها هیچ شتێ بانگ مەکە بەرهەڵست بێت لەگەڵ ئەم کاتەدا، کــەدیاری کردنــی (١٥) خولەك لەڕۆژێکدا   بەباش دادەنرێ.نیگەران مەبە کە نیگەرانی زۆرجار کەڵەکەبوون ڕێگری دەکات.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەنوسینی خودکارانەدا —تاکیدا

کاتێکی پانزدە خولەکی دیاری بکە ودانیشە لەبەردەم ئامێری چاپ کردندا یان پەراوێك لەبــەردەمت دا دابنــێ و پێنووسەکە بەشلی لەدەستت بگرە.کاربکە لەسەر پاکژکردنەوەی هۆشتت، دوای ئەوە شتێك بڵێ وەکو: هەزدەکەم هەندێ زانیاری بەدەست بهێنم لەئاخای-B -وە) دوای ئەوە بەئارامی دابنیشە و چاوەڕێ بکە...ئە نجا کاتێــك

خۆپارێز دەمێنیتەوە لەسەر باری نائاوەزی بۆ چەند خولەکێك، ئەوا سەرسام دەبیت کاتێ دەستت دەبینیت چاپ دەکات، یان وەڵام بۆ دواواکەت دەنوسێتەوە. خواستی زانیاریەکان یارمەتیت دەدات لەسەر سەرنجدانی ئاوەزی ناوەوە. هەوڵ مەدە ئەوەی نوسیوتە بیخوێنیتەوە هەتا دەستت لەنوسین دەوەستێ. دوایی ئەوەی نوسیوتە بیخوێنەرەوە وتێبینی بکە کەچۆن پەیوەندی هەیە بەخواستی بنەرەتیتەوە. هەندێ کەس بەشێوەیەکی سروشتی نوسینی خودکارانە بەدەست دەهێنن. کەسەرکەوتنێکی سەرسام بەدەست لەیەکەم کەرەتەوە دەهێنن. هەروەها هەندێکی تر دەبینین کەخۆیان پێویستیان بەکاتێکی درێژترهەیە بۆ ئەوەی شارەزاییەکانیان پەرە پێ بدەن کەزۆرجار ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ڕێگیری کردنی هۆش لەڕێگە پێدانی هەر دوودەست بۆ کارکردن بەسەر بەخۆی لەدەروونەوە.

هونەری خودکاری Automatic Art

هونەری خودکاری لەنوسینی خودکاری دەچێت بەدەرلەوەی کەئاوەزی ناوەوە بەدەربڕینە- کانی هونەری ناتێگەیشتووەوە دەردەچێت، کەئەویش لەجیاتی نوسین بەکار هێنانی لەنوسینی خودکارانەدا کەمترە. کەسەبارەت بەکەرەستەکان، ئەوا تۆ لێرەدا پێویستت بەوەیە هەروەکو چۆن هونەرمەند پێویستی بەئامادەکاریەکان هەیە بۆ بەرهەم هێنانی شێوەی هونەری دیاری کراو، وەکو پێنوسەکان وڕەنگەکانی ئاوی زەیتونی وفلچە وکاخەزیان تابلۆیەك واتە هەموو ئەوەی وێنەکێشان لەئامادەکاری وکەرەستەکان دەیخوازێ. هەموو ئامادە کاریەکان لەسەر مێزێك دابنێ کە لەسەری دادەنیشیت ئەنجا ئەرکە کەکاخەزەکەت یان تابلۆکەت بەشێوەیەکی ڕووکەش کراو لەسەر مێزەکە لەگەڵ ژمارەی ڕەنگەکانت لەبەر دەستتدا درێژبکەیت. فلچەکە بەرزبکەرەوە ڕووەکەی بەهێواشی بەرە وکاخەزەکە بەرە. چاوەروان بکە هەتا باڵت دەجوڵی لەو ئاراستەیەی کەئارەزووی تیادەکەیت واتە بەرە وهەر ئامادە بوویەك لەسەر مێزەکە کەهەزت لەبەکارهێنانیەتی. بانگهێشتی باڵت بکە بجوڵێ بەڕەهایی وچاوەڕێ بکە بۆ ماوەیەك لەڕێگەیەوە ڕێگە بەدەروونی ناوەکیت بدەیت وەڵامی داواکەت بداتەوە. لەسەرەتادا دەبێ ئامانجەکە دیاری کراوبێت .وەکو ئەوەی خواستێ بێت بۆ وێنەی ئاژەڵێك یان گوڵێك، کەبەوەشدا لەسەر دەروونی ناوەوەتە تەنها درێژەکاری بدات. کەهەزدەکات لەمانەوەی چاوەکانت بەکراوەیی بۆ دڵنیابوونەوە کەکارەکە تەواو دەبێ لەسەر کاخەز نەك لەسەر مێزەکە کەئەوەش لەباری لادانی کاخەزەکەدەبێ...

ئه نجا كاتێك كارەكه لەیەكەم كاخەزدا كۆتایی دێت دەستت بەتەواوی بجوڵێنه بۆ دەركردنی لاپەرە تازەكە. لەباری خاوبوونەوەدا بانگی دەروونی ناوەكیت بكه بۆ ئەوەی وەڵامێك دەربارەی خۆت بۆ ئارەزووەكەت دەربڕێ ئه نجا نابێ فەرمان لەسەر نوسینی خودكارانه بدرێ هەتا پێی هەڵدەستێ.

تابلۆی ئویجا- THE OUIGA BORD

بەراستی زۆربەی خەڵكی تابلۆی ئۆیجایان بیستووه كەبریتیه له (گەمەیەك) داهێنراو تیابەكاردەهێنرێ بۆ باربوو كردن بەووشەكان وزانیاریەكان بەكەرەستەكانی نائاسایی یەوە. لەتواناتدایه كەدانەیەك بكڕێت یان بەخۆت دروستی بكەیت.

باشترە پارچەیەك لەتەختەی فاییەر دابنێیت یان تەختەیەكی تەنك لەسەر ڕوویەك بێت بەشێوەی جێگیر... پاشان پیتەكان وژمارەیەك هەتا ژمارە (٩) لەسەریان بلكێنه لەگەڵ هەردوو ووشەی بەڵێ ونەخێر لەسەر شێوەی بازنەیەك بەچوارلای تابلۆكەدا. دەتوانی چەسپ لەجێگیر كردنیدا. بەكار بهێنیت یان خۆت هەموو كەرەتێ بەدەست پێیدا بلكێنی، واته وەكو ئەوەی لەگەڵ كاخەزەكانی یاری كردن (گەمەكردن)ئه نجامی دەدەیت.....ئه نجا هەمیشه پارێزگاری بكه لەسەر سادەیی وئاسانی، ئه نجا كاتێك تابلۆچكەكەت ئامادەیه بەهەڵگەڕاوەیی ڕاگرە كونكەرەكه (مەكارە)لەناوەڕاستیدا دابنێ. پاشان دووكەسەكه یەكیان بەرانبەر ئەوی تریان دادەنیشێ بەجۆرێك سەری په نجەكانیان جێگیربێت بەهێمنی لەلوتكەی تابلۆچكەكەدا. ئه نجا له كاتی كردنی پرسیارەكەدا خێرا دەبینی تابلۆچكەكه دەجوڵێ بۆ زنجیرەیەك له پیت وژمارەكان، تابلۆچكەكه بەهۆی ڕژێمی دەماری هەردوو كەسەكەوە كه دەستیان لێ داوە دەجوڵێ. زۆرجار گرتنی دەروونی ناوەوە بەهێزترەو بەدەستەوە گرتنی دەست پێشخەری لەنێوانیاندا دەمێنێتەوە و ئەوی تریان ووزە ڕەت دەكات. كەلە نموونەی ئەم بارەدا پێ دانی وەڵامەكان بەڕوونی یەو خێراتر دەبێ. هەروەها لەباری ململانێی دووكەسدا بۆ وەرگرتنی دەسەڵات فەرمانەكه تەنها تیك چرژان دەبێ.

هەروەها لەكاتی پرسیاركردنی له پردا بەوەڵام دانەوەی له پڕدەگەیت. پرسیارە نادروستەكانی لێیەوە پێی دەگەیەت دیسان وەڵام دانەوەشی ناردوستە. كه پرسیارەكان نەگونجاون وەڵامەكانیش نەگونجاون هەروەها پرسیاری ناژیرانه وەڵامی بێ مانات لێیەوە پێ دەگات.لەدەست پێكدا زۆربەی وەڵامەكان شێواون.ئه نجا ئەگەر لەوێدا پێویستی پەیوەندی كردن بەشتێكەوە هەبێ، ئەوا دەروونی ناوەوەت كەرەستەیەك دەدۆزیتەوە جالەگەڵ تابلۆچكەكەدابێت یان بەبێ تابلۆچكەكه. ئه نجا ئەگەر لەوێ پێویستیەك نەبوو بۆ پەیوەندی كردن بەشتێكی تاییەتەوە، كەتەنها ئەویش یاریەكی كات بەسەر بردن دەردەكەوێ. كەلەتوانای دەروونی ناوەوەدایه كەچەند چیرۆكێكی جوان دابنێ بۆت تەرخانت بكات وپێشڕەوی و چاوەڕوانیەكانت دا بمركێنێ ووات لێ بكات كەبیربكەیتەوە چیرۆكێكی ڕاستینەیە.

Table Tipping لیدان لەمێز

کوتان ولێدان و تە پەتەپ کردن لەمێز زۆرتر کارتیکراوە لەوانی تر لەکەرەستەکانی خودکاری کەلەسەرەوە ئاماژەی پێ کراوە، کەئەوەش بەئاسانی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژەیەکی ووزە کە پێی بەراوورد دەکرێ. ڕوونەکە لەتوانای هیچ تاکیکدا نیيە کەفێڵ بکات یان (هەڵس وکەوتی تاك پاك بکات) بۆ ئەوەی کارەکەی بکات.

چوار هاوڕێ کۆبکەرەوە بەدەوری مێزێکدا کە بەهەر گەواڵەیەك بێت واتە هەرکەسە وجێگەی تەواوی هەبێ بەدەوری مێزەکەدا....لەسەر هەموو بەشداربوویەك کەبگوێزرێتەوە بۆ باری نائاوەز واتە باریکی دەرچوو لەهۆشێکی پاکەوە، لەگەڵ مانەوەی سەری پە نجەکان لەدانانیکی جێگیردا لە نزیك لێواری مێزەکەوە، پاشان بەئارامی چاوەروان دەکەیت لەگەڵ چاوەدێری کردنی ووزەیەك کەلەدەستەکانەوە گوزەر دەکات بۆ ناو مێزە تەختەکە بۆ دروست کردنی باریك کەلەچوار چێوەیدا بجوڵێت. کەهەموو دانیشتنێك بەهەزە دەست پێ دەکەیت بەڕاهێنانی بەرگری کردن کەبەشێوەی کارتیکراووودروست بێت چونکە ئەم جۆرە لەکار هەوڵ وگرنگی گەورەی دەوێت.

دەبێ ئاما نجەکەت پێش دەست پێکردنی دانیشتنەکە بەماوەیەك لەکات دیاری کرابێت. زۆرجار خەڵکی ئەم شێوازە لە پەیوەندی کردن بەبوونەوەرانی کۆچ کردووە بەکار دەهێنێ وەك ئەوانەی بەدەنیان مردووە.دەبێ یەکێ لەبوونەوەرەکان دیاری بکرێ و پەیوەندی پێوە بکرێ کەتیایدایە پێناسەیەکی ناهەز لێ کراو دەگەیت کە بۆت دەبێتە هۆی ئاستەنگی.ئەگەر داکۆکیت کرد بەشێوەیەکی لەسەر سور بوو بۆ هەندێك لەزانیاری لەکەسیکی دیاری کراوەوە، ئەوا لەو کەسە داوابکە پەیوەندیت پێوە بکات ووەڵامی پرسیارەکانی بدەیتەوە.بەراستی پێویستی ڕاستینە بۆ مرۆڤ دەشێ کە دەرکەوتەیەکی دەروونی پێ ڕووبدات کە بەهێزێك بێت پتر لەهەر شتێکی تر. زۆرجار پەیوەندیەکان گەمارۆ دەدرێ بە پرسیارەکان کەوەڵامەکەی بەبەڵێ یان نەخێر کورت کراوەتەوە. دڵنیابە لەدەنگە هێماکەت (جفرەکە) پێش ئەوەی دەست پێ بکەیت، نمونەش لەسەر ئەوە کەلەمێزدانێك (تە پەیەك) مانای بەڵێیەو دوولەمێزدان(دووتە پە) مانای نەخێرە کە پێویست دەبێ بۆ بەسەر بردنی دانیشتنێکی بچکۆلە کەتێیدا ووزە کەڵەکە بووەکانت بەکار دەهێنرێ بۆ ئەوەی والەمێزەکە بکات تەکان بدات بۆ سەرەوە بۆ خوارەوە، بێگومان دەرکەوتەیەکی ووروژێنەرە. کەدەچێتە چوارچێوەی دەرکەوتەی جوڵاندنی شتەکان لەدوورەوە کەلەکەرتی داهاتوودا لەم پەرتووکەدا دێینەسەری.

Dowsing -دەوسەرە –پەلکێش

دەوسەرە یان پەلکێش کەرەستیەیەکە لەدەستتدا بەکار دێت درێژە بوونەوەیەك پێك دەهێنێ بۆ سیستەمی دەماریت کەباربووت دەکات بەزانیاریەکان لەکێڵگەکانی ووزەی دەوروبەرتەوە....کەبۆ هەر شتێك کایەی ڕووناکی خۆی هەیە کە پێی جیادەبێتەوە. بەراستی بەشەکانی نازیندوو بۆ هەمان مادە بەگشتی جیاوازە لە پلەی

تەكانيـدا وچـەنديتى وتوانـاى لەسـەر جولأنـدن.   كەرِەنگە بەدەنمان ناوەرۆكى پيك بێـت لەهـەموو ئـەو مادانەى كەلەسەر زەوى هەيە، كەدەروونى ناوەوەمان پێى لەسەر زانيارى دانى فراوانـە....هـەروەها دەروونـى ناوەوە ديسان دەزانێ بەدەنى چى لێ كەمەو چى لێ زۆرە.هەروەها پێويستى ڕاسـتينە ڕەگـەزێكى سـەرەكى پێـك دەهێنێ لەدەركەوتەكانى دەروونىدا كاتێك كەسێك لە پەلكێشەكان دادەنرێ ئەوانەى سـەركەوتنيان بەدەسـت هێناوە، لەتاكيكردنەوەكانى بەريتانيادا شكستيان هێنا كەئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ديـار نـەمان و ئـاوابوونى پێويستى ڕاستينە.بەڵكو هەموو ئەوەى كەهەيە ئـەويش چـاكەى زانـستى وچـاوەدێريە، بـەلأم ئەگـەر لـەوێ پێويستيەكى ڕاستينە خواستراوى تێر بوون بێت، كەدەروونى ناوەوە كارەكەى وەكو ئاسايى پێـك دەهێنـێ.ئـەوا دەبێ دەروونى ناوەوەت بەرێزەوە هەڵس وكەوت بكات، ئە نجا ئەگەر هـەڵس وكـەوتى كـرد لەسـەر ڕوويـەكى پەيام بدا بەوەى كەدەروونى ناوەوەت ڕێزناگرێت، ئەوا ڕاست دەكەيت و وەلأم دانەوەى بۆت دەبێت وبەندە لەسەر ئەو دەربڕينانە. پێ هەڵستانى هيچ ڕاهێنانێك نابێ پەيوەست بێـت بـە سـوك كردنـەوەى هـەر شـارەزاييەكى دەروونىيەوە. پەلكێشى مێژوويەكى دێرينى هەيە. هەندێ خەڵك بـاوەڕى وايـە كـە(خاچـى ژيـان) ئەوانـەى كەفێرئەونيەكان لەميسرى كۆن هەڵيان دەگرت ئەوا ئەوەش كەرەستەى پەلكێشيە.بەراستى ئاشـكراكردنى ئـاو بە پەلكێشى لەسەر ئاستى جيهان ناسراوە ، كەزۆرجار بەهۆبەندى لكەدارێكى سەوزەوە لەسەر شێوەى پيتى واى (Y)واى) لەدرەختى فندكى (بەندك) ناسراو لەكەلە پورى ڕۆشنبيرى وفەرهـەنگى ئـەوروپادا ئەبردرێتـەوە. جوتيارەكان ئەم جۆرە كەرەستەيە لە پيتى (Y) بەكاردەهێنن بۆ ئاشكراكردنى ئاو بۆ ئاودانى خێزانەكانيان وئاژەڵەكانيان. هەروەها پەلكێشى كردن لەچين بەكار دەهێنرێ بۆ بڕياردان لەجێگەى تـازە بـۆ دامەزرانـدنى كارگەو خوێندنگە لێى لەگەڵ ئەوانى تـر لەبەكارهێنانـە تايبەتـەكانى كـەكاركردن پێـى دەگەڕێتـەوە بـۆ چاخەكۆنەكان.

ئـەمرۆ لەزۆربـەى وولأت دا يەكێـــى دەوسـەرەكان (پەلكێـشەكان) هەيـە...كـەمن ئەنـداميكم لەيـەكێتى پەلكێشەكانى ئەمريكا، كەسالأنە دانيشتن دەبەسترێ و زۆربەى پەلكێشەوانيەكان لەئەمريكا ئامـادەى دەبـن كەئەوانيش دەست پێ پێشوازى دەست پيكەران دەكەن ئە نجا ئەگەر گرنگى دەربيت ئەوا لەتوانادايە ڕێكخستنى ئامادە بوونەكەت بۆ وانەكانى تايبەت بەدەست پێ كـەران بێـت. كەلەتوانادايـە گـويگرتن بـۆ ئـەو چـيرۆكە وروژێنەرانە بێت كەڕا پۆرتەكان لەتوێژينەوەى زانستى لەدەوسەرەدا بێت.

ديسان لەتواناتدايە بۆ داواكردنى زۆرتر لەزانياريەكان لەدەوسەردەمە يان بۆ بنوسيت. كە پاندۆل سـەبارەت بەمن بە باشترين كەرەستەى دەوسەرە دەژمێردرێ. كە لە بەديهێنانى زۆر لەئاما نجەكا نمدا بەكارى دەهێنم كـە لەماوەى پانۆلەوە، دەروونى ناوەوەم هەواڵم پێ دەدات دەربارەى پێويستيەكانى بـەدەنم بـۆ ڤيتامينـەكان و كانزاكان، كەئەوەش بارى بـەدەنيم وئـەوانى ترلـە پێويـستيەكانە...هـەروەها كەديـسان هـەواڵم دەداتـێ بەدووراييى وەلأم دانەوەى دەروونى ناوەكى بۆ ئەو نەخشەو پرۆژانەى كەسورم لەسەرى پێـى هەڵبـستم.لەبـەر

ئەوەی بەبێ یاریدەرو یارمەتی ناتوانم زۆرتر بەدەست بهێنم- کەئەویش دیسان هەواڵم دەداتێ بەهەستەکانی کەسانی تر وخولیایان وباری تەندروستیان و زۆر لەشتەکانی تریش. کەچۆنیەتی بەکارهێنانی پاندۆڵم شیکردۆتەوە کەبە درێژی لە پەرتوکی وێنە کێشراودا(huna) هاتووە (کەئەویش توێژینەوەیە لە پاراسایکۆلۆجی لەساڵی ١٩٧٦ بڵاوکرایەوە). کەلەوێدا دیسان پەرتوکە جۆراو جۆرە باشەکان دەربارەی بەکارهێنانی پاندۆڵ بۆ مەبەستەکانی نائاسایی هەیە .کە کریستۆفەر هلز لە پەرتوکەکەیدا نوسیویەتی بەناوی (unclear evolution and supersemnsonics) لەگەڵ پەرتوکی (the pendulum and possession) هی دانەر ولیەم فنگە هەروەها لەچاپدراوی تاییەت هەیە کە لەیەکیتی دەوسەرەکانەوە دەرچووە. دەتوانرێ کەرەستەکانی تر بەکار بهێنرێ لە پێ هەستان بەکرداری پەلکێشی (دەوسەرە)دا. کەئەو کەرەستەکانەی زۆر تر باون سێ دانەن کەئەویش دارێکە کەشێوەی پیتی(y) هەیە لەگەڵ دارێك کەشێوەی پیتی ئیل (L)هەیە لەگەڵ داری سەنارەدا (Bobber) کەداری ((Y)) وەردەگیرێ شێوەی درکی هەیە وناوی داری جادووی پێ دەگوترێ.... کەزۆربەی دەوسەرەکان (پەلکێشەکان) داری میوەن کە دەشێ کارەکە بەشێوەی باشتر پێك بهێنێ، کەلەوێ دا داری سنەوبەر وبندق باشترینیانە ئە نجا دارەکە هەر چۆنێ بێ دەبێ سەوز بێت و لەگەڵ دەست پێکردنی کرداری دەوسەرەدا دارە بەسەوزی دەبڕدرێتەوە واتە لەگەڵ هەرکردارێکی پەلکێشی دا دەبێ لکە دارەکە سەوز بێت وتازە ببڕدرێت. هەرچەندە کەبڕینی داری نوێ لەگەڵ کرداری پەلکێشیدا بەکاری گران دەژمێردرێ لەهەندی شتیدا، کەزۆربەی پەلکێشەوانەکان بەبەندێکی نایلونی یەکێ لە دوو سەرەکەی توند دەکەن پاشان کۆتاییەکەی تری لەدەستیاندا بۆ پێك هێنانی شێوەی درك واز لێ دەهێنن.کەلەوێدا باوەڕدەکرێ کەبەکارهێنانی هەرکەرەستەیەك ئاسایی بێت و ناشێ کەئە نجامی نوێ بدات، بۆیە ئەوانیش بەکار هێنانی دارەکە لەئەلەمنیوم دروست کرابێ بەباشتر دەزانن دوای ئەوەی دەی چەمێنەوە لەسەر شێوەی پیتی ((U)) هەروەها شێوەی داری ((Y)) یان مادەی دروست کراو لێی هەرچۆنێ بێت دەبێ کۆتاییەکەی بەهەردوو دەست بگیریت کەدەبێ ئاراستەی لە پی دەستت بۆ سەرەوە بێت هەروەها دەبێئاراستەی لوتکەی داری ((Y)) ڕوولەسەرەوەبێت. ئە نجا کاتێ پەلکێشەوان کە داری ((Y)) پەلکێشی دەکات، بەناو هەندێ لە کەرەستەی خواستراودا ئەوا لەئاوەزی ناوەوەدا شوێنەکەی دیاری دەکرێت، کەلوتکەی دارەکە ڕادەکێشێ و ورووو دەکاتە خوارەوە.

دەشێ دارەکە لەسەر شێوەی پیتی ((L)) دروست کرابێ لەسەر شێوەی سەری گۆڤان .بەدەست هەردوو دارەکە بگرە بۆسەرەوە کەلەسەریەکتری تەریب بن..ئە نجا کاتێ بە ئاما نجەکەتدا تێپەردەبێ، ئەوا هەر دووکیان دەجوڵێن گرنگ نیە پێکەوە یان بەئاراستەی یەکتری یان بەجیا لەیەکتری بجوڵێن ...بەلاّم کاتێك هەردووکیان وەستاون بەئاراستەی ڕۆیشتنت ،لەوکاتەدا تۆ ڕاستەو خۆلەسەر ئاما نجەکە دەبیت بەلاّم داری سەنارە کەبریتی یە لەلکیکی ڕەش بەدرێژی دوو پێ یان سێ پێ لەگەڵ تەنیکی شێوە گۆیی بەکۆتاییەکەیەوە دەلکێنرێ. سەنارەکە

بگره بۆ سەرەوە و بەهێواشی برۆ، بەمەرجێ پارێزەر بمێنیتەوە لەسەر سەنارەکە بەبارێکی جێگیر. ئـە نجا کاتێك لەئاما نجەکەت نزیك دەبیتەوە ئەوا سەنارەکە ڕوو دەکاتە ئاما نجەکەت.لەتواناتدایە دەروونی ناوەوەت ڕابهێنی لەسەر پەیوەندی کردن بەناوکەرەستەکانی پەلکێشی ئاماژە بۆ کراوی سـەرەوەدا کەئـەوەش لـەماوەی دیاری کردنی ئاما نجی ڕوونەوە دەبێت وەکو ئەوەی پەرداخێ ئاو دانرابێ لەسـەر زەوی,ئـە نجا لەکاتێکـدا تـۆ بەدارەکەدا بەسەریدا دەڕۆیت، هەڵبستە بەهەموارکردنێکی ئاسان بۆ دەسـتت تالەگـەڵ دارەکـەدا بجـوڵێ.بـۆ دەروونی ناوەوەت بدوێوهەواڵی پێ بدەبەوەی لێیت دەوێت، ئە نجا ئەگەر ئاماژەیەکت بۆ ئـاو بەدەسـت هێنــاو پەیوەست نەبێ، بەئاوی هـەبوو لە پەرداخەکـەدا، ئـەوا لەتوانتدایـە شـوێنەکە بپـشکنی بـۆ دڵنیابوونـەوە لەنەبوونی ئاوی لوولەکێشی لەژێر ئەردەکەدا کەلـەوێ دا ئـاوی ژێـر زەوی هەیـە....ئـەوا پێویـستی بـەهیچ ڕاهێنـانێك نی یە بۆ ڕاکێشانی ئەو شتانە بۆسەرەوە.

دیسان دەتوانیت بۆ مەبەسـتەکانی پەلکێـشی نەخـشەبەکار بهێنـی. پێنووسـیکی ڕەشـوکی لەدەسـتت بگـرە ولەدەستەکەی تـریشت ئاراستەگر (پاندۆڵ) هەبێت. لەدەروونی نـاوەوەت داوابکـە کەهەڵبـستی بەجوڵانـدنی پاندۆڵ بە پێچەوانەی ئاراستەگری کاتژمێر بەدرێژایی ڕۆیشتنت بەرەو ئاما نجەکەت.کەبەڕاسـتی جوڵانـدنی پاندۆڵەکـە بە پێـچەوانەی جوڵـەی ئاراسـتەگری کاتـژمێرە دەبـێ کاتـێ دووربکەویتـەوە لەئاما نجەکـەت، بەبەکارهێنانی پێنووسی ڕەشۆکی دەست پێ بکە لەبەشی سەرەوەی لای چە پی لا پەڕەکـە پاشـان ڕووبکـەرە لای ڕاست، ئە نجا ئەگەر هەستت کرد بەوەی کە پاندۆڵەکە بەجوڵەی هێواش دەڕوات، جوڵەی پێنووسەکە والی بکـە هیواش بێت وهەروەها نیشانەی (X) دابنێ وبەم جوڵەیە درێژەبدە بەسەر کاخەزدا لەچە پەوە بۆڕاست لەگـەڵ دانانی (X) کەلەهەر کەرەتێکدا ئاراستەکەی تیادا دەگۆڕێت. دوای ئەوە کـرداری بڕینـەوە دووبـارە بکـەرەوە لەسەرەوەی لا پەڕەکەوە تاخوارەوەی لەیەکەم گوزەری دا لەلێواری چە پەوە تا دوای گوزەری لـەلێواری راسـتیدا. هەروەها لەکۆتایدا نموونەی (×) بپشکنە، واتە ئەو هیلکاریەی کەکێشراوە لەدانانی نیشانەی (X) کەئەوەش بۆزانینی پێگەی ئاما نجەکەیە.دەشێ بەکارهێنانی پەلکێشی دیسان لەگەڕان دا لەکەسانی بزربوودا بەکاربهێنی یان لەشتی بزربوودا هەروەها دەتوانی لەدیاری کردنـی شـوێنی بۆریەکانـدا بـەکاری بهێنـی یـان سـیمەکانی کارەبایی شاراوەدا کەچوارلای ماڵەکەتی داوە، پاشان دوای ئەوەی دەڕۆن بۆ شوێنی ڕاستینەی بۆ دڵنیابوونـەوە لەوەی پێ دەگەیت کە دیاری کردنی ئاما نجەکەیە بەووردی.کە پەلکێشیەوان هێنری کرۆس ناوبـانگی دەرکـرد بەئاشکراکردنی شوێنەکانی نەوت وئاو لەتەکساسدا بەبێ ئـەوەی ماڵەکـەی بـەجێ بهێڵـێ لەهـەرێمی میـان لەئەمریکادا.

پەیبردنەکانی دەروونی لەدۆزەکانی گیانەوانیدا

دۆزەکانی گیانەوانی خوێندنەوەی دەست وخوێندنەوەی کاخەزی یاری و ئەستێرەگرتنەوە وخوێندنـەوەی گـۆی کریـستاڵی دەگرێتـەوە، کـەزانینی ئاینـدە لەڕێگـەی ئـای چـنگەوەیە، لەگـەڵ خوێندنـەوەی گـەڵاکانی چایدا....هەموو ئەم هونەرانە هەڵدەستێ لەسەر بنچینەی پێ هەستانی بابەتییـە کـە ئـەویش بەگێرانـەوەی سواریەك کەسەرداری دەکات بۆ کردارەکانی دەروونی خۆیی هەروەکو ئەوبارەی کەلەهەموو پـێ هەڵـستانەکاندا شیمان کردۆتەوە لەم پەرتوکەدا کەمەرجی یەکەم لە پێ هەڵستانی ئەم هونەرەدا لەش خاوبوونەوەیە وهیـواش کردنەوەی کرداری بیرکردنەوەکەیە لەگەڵ شیکردنەوەیەك کە نیوەگۆی چە پی مێشك پێی هەڵدەستێ، هەروەها دیسان هێورکردنەوەی بارەکانی سۆزداریە، بۆ بەرزکردنـەوەی نیوەگـۆی ڕاسـت لەمێـشك دەبـێ کـەدەت خاتـە باریپەیبردنی دەروونیەوە.

کەخوێندنەوەی لە پی دەست، بۆ نموونە، لەدەست خوێنەر دەخوازێ کەدەستی کەسی وویستراو بگرێـت و دەسـتی بخوێنیتەوە بەئارامی وبەبێ بیرکردنەوە لەوەی کە پێی هەڵدەستی، کەئەمەش ڕێگە بەچوونە ناوەوە دەدات بۆ دەروونی کەسەکە کەبەوەشدا خوێننەوەی گونجاو بۆ دەروونەکەی دەردەکوێ، کەلەو کاتەدا ووشەکانی کەدەسـت خوێنەر پێی دەدوێ بەرانبەرە لەگەڵ ئەوەی دەسورێتەوە لەهۆشی کەسی وویستراوی دەست خوێنەرەوەدا. هەروەها لەکاتی خوێندنەوەی کاخەزی یاریدا، کەلەسەرەتادا بڵاوبوونەوەی کاخەز دەپشکنرێ کەبەبێ هـیچ پاڵنـەرێك یان هەستێکی کەسی، ڕێگەی ڕاکێـشانی ڕوخـساری سـەرەکی دەدات بۆچـاو. کـەلێرەدا دەیخەینـە بەردەسـت کەبەشتێك لەدرێژەکاری دوو جۆرەکەیە لەو هونەرانەدا کەئەویش هونەری (ئای چـنیگ) لەگـەڵ خوێندنـەوەی گۆی کریستالیە.

ئای جنیگ – I CHING

ئای چینگ کەچینیەکان دەی بێژن بـە (یـی چـینگ) هەروەهائەمەریکیـەکانیش پـێی دەڵـێن (ئـای جیـنگ) بە پەرتوکێکی زۆر کۆن دەژمێردرێ کەلە پەندوەرگرتن وزانین پێك هاتووە لای چینیەکان....کەمانای (پەرتووکی لێکدانەوە) دەگەیەنێ کەهەڵس وکەوتی لەگەڵ گۆڕانی نواندنی دەستەڵاتدا لەهەرباریکی ژیاندا پێ دەکـرێ ، پیشەکیەکی ئامۆژگاریە لەگەڵ چۆنیەتی وەرگرتن پێی لەچوارچێوەی باشترین ڕێبازدا.کەباشترین وەرگـێردراو سەبارەت بەمن ئەو وەرگێردراوەیە کەزانکۆی برنستۆن بڵاوی کردەوە...کەلێیەوە وەرگێردراوە بۆ ئەلمانی لەلایەن زانەر وزانیاری دەری گەورەوە ڕیچارد ولیەم کەدوای ئەوە بۆ ئینگلیزی وەرگێراوە لەئەڵمانیەوە کەکاری.ف. بایتز وەری گێراوە کە لەوێندەری لەڕاستیدا ژمارەیەك لەوەرگێردراوەکان هەن لەوانەش ئەو دووبارەکراوانەن بۆ (جۆن بولفلد) لەگەڵ ئەوی تردا کەهی (ئار.جی.سو) وە. هەروەها پشت ئەستور بە پەندولێزانیەك کە پەرتوکی ئـای

جیــنگ پــێی هەڵدەســتێ کــەرباریك پێــك دێــنێ لە نموونە جیاوازەکان بــۆ دوو جــۆری بنــەڕەتی لــەووزە کەئەوانیش (یانگ yang لەگەڵ ین yin)نە.

کەیانگ لەبنەڕەتەوە جیادەکرێتەوە بەوەی کەداهێنەرو باش ومتمانە پێ کراوە، بــەڵام (یــن) جیادەکرێتــەوە بەخرا پیەتی وبەخولیایەکی هەڵگەراوەیی.ئە نجا بە پێی ئەو هێمایەی کەلەئای جیــنگ دا هــاتووە، کــەیانگ لەهێڵێکی ئاسۆیی ناجێگیردا دەنوێنرێ بەڵام (ین) بەهێڵی ئاسۆیی پچڕپچڕ دەنوێنرێ.کەنواندنە بنەڕەتیەکان بۆ ئای جینگ دەگریتەوە لەسەر کۆمەڵەکانی کە پیك دێت لەشەش هێڵ و پێی دەگوترێ kuaکەبە گوا-gwa -لای چینیەکان دەبێژرێ کەزۆرجار وەردەگێردرێ بۆ شێوەی شەش لایی لە ئینگلیزی دا کەلەوێدا شەست وچــوار نــوێنراوی هەیــە. لەوێــدا وێنەبەرداریــەکی کــۆن هەیــە ولێکدانــەوەی نزیــك دەبێتــەوە بەهەریــەکێ لەوانەوە.کەتێزەکەی چۆنیەتی جێبەجێ کردنی ڕوون دەکاتەوە لەسەر بارەجیاوازەکانی، لەگەڵ شەش کۆناخی پەرەسەندن وجیاوازیەکانی کەدەشێ لەهەر کۆناخێکدا دەربکەوێ...کەئەویش هەڵبژاردنە جۆراو جۆرەکان وێنە بەرداری دەکات کە لەسەری بەدەستی دەهێنین لەهەموو کۆناخیکدا و لەبازنەی پەرەسەندنی ئای چینگ دانــراوە کەهەمیشە ئاماژە دەکات بۆ هەڵبژاردنی زۆرتری زانــین و پەنــد. کەخواســتی بــەکارهێنانی ئــای جیــنگ وەکــو پەیامێکە، دەبێ لەبەکارهێنانی پارەدا بێت یان داری یارۆدا بێت .کەیارۆ جۆرێکە لەڕووەکە لەهەموو جیهانــدا سەوز دەبێت، کەچینیەکان باوەریان پێ هێناوە کەئەم ڕووەکە پەیوەندی بە جۆگەکانی گــۆرانی بــاوەوە هەیــە لەجیهاندا، کەهەمان شت دەسە پێ بەسەر پارەکانزاییەکاندا، دەبێ ئەو پارانەبێت کەزۆرتر بەکار دەهێنــرێ لەجیهاندا وەکو پارەی (ووردەی کانزایی) کە پێویست نی یە پــارەی چــینی کــونکراو لــە ناوەڕاســتدا بەدەست بهێنرێ. پشت ئەستور بەڕژێمی ژمارەیی لەسەر ئاستی جیهان بەگشتی بێت .کە ژمارە تاکەکان مانای یانگ یــان نێرە لەبەر ئەوەی ناشێ دابەش بکرێ بۆ دووان یان دوو بەشی یەکسان، کەژمارە جوتەکان(ین) یان مێیە لەبەر ئەوەی لەتوانادایە دابەشبکرێ بۆ دووبەشی یەکــسان کەخواســتی ئامــاژە پــێ کردنــی پــەیام لەســەر ڕێگــای بەکارهێنانی پارەکانی جۆری بەهای (٣) بۆ سەرەکانە وبەهای (٢) بۆ کلکەکانــە. ســێ ســەنت لــە پارەی دۆلار لەدەستت بگرە و بەری بدەوە بەسەر مێزێکدا یان بە سەرزەویدا بەهای سێ سەنتەکە کۆبکەرەوە کەئەمەش بەهای هێڵی خوارەوە دەنوێنێ بۆ شێوەی شەش لای، کەئەگەر ژمارەکە جوت بێت ئەوا مانای کەهێڵەکە ڕاســتە هــەروەها ئەگەر ژمارەکە تاك بێت ئەوا مانای کەهێڵی پچڕ پچڕ دەگەیەنێ کەدوو ژمارەی شەش وهەفت ئاماژە دەکــەن بــۆ هێڵەکانی گۆران کەئەوەش لەچوارچێوەی کرداری گۆران دایە لەبەهایەکــەوە بــۆ بەهایــەکی تــر. پیتــی(x) لەکراوەی هێڵی لێك پچراودا دابنێ بۆ نواندنی ژمارە -٦- هەروەها پیتی (٥) لەناوەندی هێڵی ڕاست دابنێ بــۆ نواندنی ژمارە -٩-بەو شێوەیە درێژە بەهاویشتنی پارەکان بدە بۆ شەش کەرەت تاوەکو شەش لایەك بەتەواوی بەدەست دەهێنی.

دوای ئەوە بگەڕێرەوە كۆتایی پەرتوكی (وەرگێرانی ولیەم وباینز)، كەواتە خشتەكە دەبینی كەتەماشای دەكەیت لەكویدا هەرشێوەیەكی شەش لایی دەبینی هێلكاری خوارەوە بدۆزنەوە (سێ هێڵەكە) لەلای چەپەوە لەخشتەكەدا كەهێلكاری سەرەوە لەلوتكەی خشتەكەدایە.ئەنجا لەكاتی خاڵی بەیەك گەیشتن وهێڵەكەدا ستون وهێڵ هەیە، دەبێ ژمارەی شێوە شەش لایەكە بێت كەبەدەستت هێناوە هەروەها ئەنجا كاتێك دەگەڕیتەوە بۆ دەخەكە (دەقەكە) بۆ خوێندنەوەی شێوە شەش لاییەكە، چركەیەك چاوەڕێ بكە بۆ كوڵ كردنەوەی باری خاوبوونەوە وسەرنجدان كەتەواو دەجوڵێنرێ لەماوەی چارەكاندنی پارەكردنی پارەكانەوە (یان داری یارن كەباشتر دادەنرێ). دەخەكە بەدەنگەوە بخوێنەرەوەو خواستی دەرچوونت لێی بەئەنجامەوەبێت یان كورت كراوە بێت.ئەنجا ئەگەر لەوێ هەر هێڵێك گۆرابێ، دەخی تایبەت بخوێنەرەوە كەلەگەڵیدا دەگونجێ.لەوێ ناوچە هەیە دەبێ پەرەسەندنی بارەكە تێیدا زۆرتر كەڵەكە بێت، كەلەسەریەتی زۆر فراوان بێت بۆ دەسەڵاتەكەت ئەنجا بۆ جاریك دابنیشە لەگەڵ وێنەبەرداریەكانت وبیرەكانت كەخوێندوتەوە ومانای لێك دەدەیتەوە وەكو ئەوەی خەونیك بگێڕیتەوە كە بینیوتە كاتێ لەبەیانیدا دادەنیشی.دوای ئەوە ئەو ئەنجامەی پەیامی پێت داوە بەروونی بە پێی توانا بینوسەوە.

كەخواستی وەرگرتنی (ئای جینگ) یەكەم جار لەسەرت دەبێ كە پرسیارەكانت بەڕوونی تەواو دابنێیت.كەیەكێ لەم رێگانە دەنوێنێ لەدەرخستنی داڵخەیەكی دیاری كراودا، چیت دەوێ كەڕووبدات؟ دوای ئەوە پرسیار بكە لەڕاستی ئەوە.......واتە ئەوەی دەتەوێ لە پەیام ئەویش ڕاستی یە دەربارەی ئەو شتە كەئارەزوو دەكەیت لەرووداندیاو لەهەندێ كاتدا پێویستت پێیەتی، لەبەر ئەوەی مانای دەبێ لە وەڵام دانەوەدا. كەلەهەندێك جاری تردا وەڵامەكان لەڕوونی دا دەبن بۆ ئەوەی وات لێ بكات سەرسامی بیت. بەڵام (ئای جینگ) لەهەردووبارەكەدا دەنوێنرێ، ئەمبارێكی گەورە لە پەندو زانینی گەورە، كەوابوو دەست پێ كردنی ڕێبازی وەستا ولەسەر پەندو زانین پێناسە دەكات سەرەرای جیاوازیان لە پەیڕەوكردندا لەبارێكەوە بۆ بارێكی تر.بەكورتی لەوێ وەڵامێك لە پەرتوكەكەدا نی یە، بەڵكو لەناوەوەتدا وەڵامەكە دەبینریتەوە.كەگرنگی پەرتوكەكە لێرەدا ئەو خزمەت كردنە تە لەجوڵاندن وپاڵ نانی زانین وپەندكەلەلات دەبینرێ.كەهەڵی دەگری بۆ هۆش ....ئەنجا هەروەڵامێك كە پێویستت پێیەتی لەناختدا هەیە واتە لەئاوەزی هۆشیاریتدا كەئای جینگ یەكێ لەو ڕێگا چالاكانەیە بۆ هەڵگرتنی ئەو وەڵامانە بۆ ڕووەكەی ئاوەزت.

خوێندنەوەی گۆی كریستالی serying....

ئایا دەتوانی وێنەبەرداری كەسێكی دا پۆشراوبكەیت بەسەرگۆیەكی كریستالی گەورەدا لەژوورێكی كەم ڕووناك دا لاربۆتەوە ؟ئەویش خوێنەری گۆی كریستالیە كەئەم كەسە بەتوانایە لەسەر دەركردنی وێنەكان لەئاوەزی هۆشیاریەوە تا بیخاتە ناو گۆیەكی بلوریەوە، كەبەوەشدا بۆ چاو بینراوەبێت. زۆربەی خەڵكی هیچ بیرێكیان نیە لەسەر چاوەی هاتنی ئەو وێنانەوە، كەهەندێكی تر باوەڕیان وایە كەلەڕێگەی نیوبەندە بریكارەكانەوە

دەبێ وەك ئەوەی لەئاوەزی هۆشیاری خوێنەری گـۆی   کریـستالیەوە هاتبـێ.هاوڕێیـەکی گـە نجم هەیـە زۆر لەمێژە تائێستا لەگەڵ ئـەزمونێکی سەرسـامدا دەژی کەئـەویش بینینـی وێنـە بەرداریـەکانی دیـاری کـراوە لەڕوانینی گۆشەیەکی تایبەتی پە نجەرەگەورەکانەوە یان جامی فرۆشگاکانەوە.بێ گومان ئەم ئەزمونانە کەڕوو دەدات بەشـێوەی لـەناکاوەو سەرسـامە، بـەلام بـەڕامان وتەماشـاکردن لـەگۆی کریـستاڵی دەچـێت. دەشـێ پەیرەوکردنی خوێندنەوە لەم جۆرە لەسەر هەمووشتەکان بێت وەکو گۆی کریستاڵی (کەئێستا لە پلاستیك دروست دەکرێ)،هەروەها دیسان لەسەر پارچەیەکی کانزایی تەنك ودا پۆشراو بەڕووکەش کردن، یان تاس وتەشت بێت وپڕکرابێ لەئاوی ڕوون لەگەڵ نەبوونی هیچ نەخش ورەنگێ لەبنەکەیدا. کەدەبێ لەهەموو بارەکاندا گۆیەکە دانرابێ لەسەر پۆشەرێکی ڕەش کەڕووداني دەرکەوتەکانی پێ دەبێ. لەتواناتدایە دەستگایەکی تایبەت دروست بکەیت یان بیکریت. بەلام پێش ئەوەی دەستگایەکی تایبەت بەم خوێندنەوەیە بکریت یان دروست بکەیت ئـەوا یادت بهێنەوە کەخوێندنەوەی گۆی کریستاڵی جۆرێکـە لەشـارەزاییەکانی دەروونـی کەچـەندکاتژمێرێ لـە پێ هەستان پێش بەدیهێنانی هەر ئاما نجێك دەخوازێ ئە نجا ئەگەر لەو جۆرەبیت کەبەئاسانی تێك دەشکێیت، ئەوا ئەم جۆرە لەخوێندنەوە بۆ تۆنابێ.ئەم پێناسەی کەوا دێت بخوێنەرەوە بۆ ئەو ڕێگایـەی بەخوێندنـەوەی گـۆی کریستاڵی پەرەی پێ دەدەیت کەئەوەش بۆ بینینە ئەگەر دان بەخۆدا گرتنت بۆ پێشوازی کردنی هەرهەنگاوێکی سادە بەدرێژایی ڕێگا تێدایە ، یان هورەت لابێ بۆ درێژە پێدان هەتا بەئاوەز، لەسەر بینینی وێنەیەك لەسـەر دەستگای یـان کەرەسـتەی تایبـەت بـەوە بـەتوانا دەبیـت. ئاسـاییانە، هەڵبـستە بە پەرەگیریـەکانی لـەش خاوبوونەوە وهەناسە دان هەتا هەست بەئاسودەیی ولەش خاوبوونەوە دەکـەیت. دوای ئـەوە بەتەماشـاکردنی ئاگایت سەرنج بدە لەسەر دەستگاو کەرەستەکە ئە نجا بیرۆکەکە لەئاوەزتدا دەڵێیت و ئەوکاتە تۆ دەتوانیت چی لەناویدایە ببینێت. ئاگایەکەت ووردبکەوە لەسەر کولایەکان وتێپەڕکردنی ڕووەکان.کەئەمەش لەدەستەلاتی دایە شارەزاییەکەت پەرەپێ بدات، کەوابوو بەکردەوە ڕووەکان بزر دەبن وتێپـەڕ دەبـن لـە بەئـەزمون کردنـی وێنەبەرداری کوڵ دا. ئەوەش ڕۆژانە پێی هەڵبستە و خۆڕاگربە بـۆ ئـەوەی ئامادەبیـت بـۆم تاکیکردنەوەیـەی کەوادێت : لە پارچەیەك لەتەم ومژ دەردەکەوێت لەبەر دەمتا شێوە دەگرێـت و دەجـوڵێ و نـامێنێ وەکـو ئـەوە دەردەکەوێت. ناوەوە پڕدەکات کەئێستا تۆ لەسەر بینینی بەتوانا دەبیت. ئە نجا دوای چەند دانیشتنێکی تـاکی کردنەوە، تەم ومژەکەی یەکەم جار نامێنێ لەبەردەمتدا کەناوەوە کوولاییەکی گەورەتر وەر دەگرێ (تاریك تـر دەبێت، کە لەهەر دانیشتنێك دا بەم کۆناخانەدا تێدە پەڕیت: ڕووەکەی دەبینیت پاشان ناوەوەی دوای ئەوە تەم و مژ پێك دێت بەلام دوای ئەوە نامێنێت تا دەرکەوتنی کولایی تاریـك ی ڕێگـەی پـێ بـدرێ.ئێـستا کەرەسـتە شارەزایت لایەو بۆ بەکارهێنانی لەوێنەبەرداریدا.کە پێویستی بەچەند دانیشتنێك هەیە کەتیایا هـەمان لـەم کۆناخانەی شوێن بکەوێ کە پێش ئەوەی هەر وێنەیەك دەربکەوێ تا کۆتایی دێت، بەلام سـەبارەت بەخوێنـەری خۆڕاگر کەهوورەی هەبێ، ئەوادەبێ لەخالیکدا دەربکرێ.لەوکاتەدا دەتوانی کەبەخۆت بلێیـت خوێنـەری گـۆی

کرســـیتاڵی.بەراســـتی وەرگرتنـــت بـــۆ بیرەکـــە کەخوێندنەوەی گۆی کریـــستاڵیە ئـەویش شـارەزاییەکە کەلکی دەبێ لەیارمەتی دانی چەندکەسێك لەماوەی بینینەوە کەهەسـتە سروشـتەکانیان بینینـی دەبـوێنرێ، کارکەریکی یاریدەدەرە لەتوند کردنەوەی هـورەت شـێوە دەگـرێ لەسـنوری خۆیـدا. لەبەرئـەوەی خوێنـەرێکی سەرکەوتوو دەبیت ....کەئەویش دیسان وات لێ دەکات لەخۆت تێ بگەیت و چالاکیەکەت بەکەڵك وخاوەن مانـا بێ. هەروەها سەرەرایی کۆنی ئەم شارەزاییە بەلاّم لەوەێدا کەمینەیەك لەخەڵکی هەن لەوانـەی گرنگـی دەدەن بە پێ هەڵستانی سەرەرای ماوەیەك لەڕاهێنانی وەرس کەر.هەروەها بۆ دروست کردنی دەستگایەکی تایبەت بەم شارەزاییە، پارچەیەك کانزای چوارگۆشە یان لاکیشە شێوەبێنە وبەبۆیەی ڕەشی کـاڵ بۆیـەی بکـەو دڵنیابـە لەنەبوونی چاڵی یان هەرگرنجیەك لەڕووەکەیدا، دوای کۆتـایی هاتن لەدروست کردنی، دەستگاکەت دووربگـرە لەبەرکەوتنی کەسانی تربۆی، کەبەوەش جگەلەتیشك دانەوەی دەرچوولێتەوە نەبێت هی کەسی تر هەڵنامـژێ کەدرێژ بوونەوەیەکە بـۆ دەروونـت ، پاشـان بیپێـچەوەو دای بپۆشـە بەدا پۆشـەرێکی رەش بـۆ ڕێگـری کـردن لەهەرتیشك دانەوەیەکی بەدەر لەتیشکدانەوەی زێری تایبەت بەخۆت هەمیشە پارچەیەك کوتاڵی ڕەش لـەژێر دەستگاکەدا دابنێ لەکاتی پێ هەستاندا بە تاکیکردنەوەکەوە، جائەگەر ئەودەستگایە پێك هاتبێ لەتاسـیکی کریستاڵی پڕ لەئاو، یان ڕوویەکی ڕەشی بریسکاوەی هەبێ یان گۆیەکی بلـوری لە پلاسـتیك بێـت. کەلـەکاتی بەکارهێنانی دا، پارێزی پێوەبکە لەشوێنێکی تاریك وداخراودا. ئە نجا بینینی وێنـەکان کاتێـك لەتواناتـدا دەبێت ، هەستەکانی ترت بەکاربهێنە لەیاریەکدا بۆ تێگەیشتنی مانای وێنەکان... کەوێنەیەکی سەرەتایی یان هێمایی دەبێت، کەلەهەندێك کاتدا لەسەرتە پرسیار بکەیت ((کامیان؟)) ....کەئاسایی دەبێ کاتێك وێنەکـە زۆر دووربێت کەمانای دووریە لەکاتدا، جائەگەر لەرابردوودا بێت یان لەئایندەدا، هەروەها ئەگەر نزیك بێـت لێت ئەوا دیـسان مانـای نزیکیەلەکاتـدا جائەگـەر لـەرابردوودا بێـت یـان لەئاینـدەدا....کەبـەبێ دەنگـی پرسیاردەکەم ((کامەیان؟))، کە دەبێ وەلاّم لەناوەوەی هۆشیاریتدا بەرزبێتەوە. پرسـیار لـەدەروونی نـاوەوەت بکە دەربارەی هەرشتێ کەسەرت دەسوڕمێنێ و بانگی بکە یارمەتیت بدات لەلێکدانەوەی ئەوەی دەیبینیت....بـۆ نموونە مانای وێنەکە چیە ئەگەر لەچە پەوە جولاّ؟ یان لەراستەوە جـولاّ؟ کەئەمـەش دەروونـی نـاوەوەت لێـی دەپرسێ.ئـە نجا دوای ئـەوەی کەشـارەزایی بەدەسـت دەهێنـی لەگەیـشتن بەدەرهێنانـەکانی ڕاسـتەو خـۆ دا لەدەستگاکەتدا کە دەتوانی بەدانانی داواکراوە دیاری کراوەکان دەست پێ بکەیت.

زانینی پێش کاتینە- precognition

لەتواناتدایە بەتەنها بەم شارەزاییەهەڵبستیت یان لەگەڵ کەسێکی تـردا.....وەکـو ئـەوەی کەبەهـەڵهاتن وپێگەیشتن ناوی ببرێ......... لەسەر هەر یەکێکە کەدراوێکی نوێ بکاتەوە بۆ ئەم تاکیکردنـەوە تایبەتتانـە کەهەموو ئەوەی دەیبینێ تۆماری دەکات لەکاتی دانیشتنەکەدا، لەگەڵ تۆمارکردنی مێژووی ڕۆژ وکات وسروشتی هەواو خولیا. هەردانیشتنێکت بەرێگایەکی باش لەخاوبوونەوە دەست پێ بکە. کـەدەبێ ئاسـودە وهەسـاوەبیت

لەسەری کەهۆشیار بمێنیتەوە بەوەی ئەم ڕاهێنانــە پێشگوێی کردن نییە بەئایندەوە، بەڵام تاکیکردنەوەیە بۆ تواناکەت لەخەیاڵ کردنەوەدا، واتە ڕێگە پێدانە بەو بیرانەو وێنانەوە چونکە لەئاوەزت پیـك دێـن بـەبێ هـیچ هـەوڵێ یـان نیگەرانیـەك. دەسـت بکـە بـەژماردنی پێـچەوانەیی بـۆ گەیـشتن بـەباری خاوبوونـەوەی هۆشیاری...واتە لەژمارە دەوە بۆ ژمارە یەك بژمێرە خەیاڵ بکەوە وەکو ئەوەی لەبەرزبونـەوەدا بیـت، کـەوابوو بەئاسانی سەربکەوە بۆ کولاّیی هۆشیاریت ئە نجا دوای ژماردنی پێچەوانەیی یەکەم، پرسیار لەدەروونی ناوەوەی خۆت بکە لەڕووداوێکت بۆ دەربخات کە رابردوودا خاوەن سورشتێکی ناکەسی بێت....چاوەڕێ بکە هەتا شتێکت بۆ دەربکەوێ، پاشان تێبینی بکەوە چاوەدێری بەوردی بکـە ئـەو ڕووداوە چـی یـەو کـەی بـووە؟ ئـە نجا دیـسان کاردانەوەکەت بۆ ئەم یادهاتنەوەیە. چیە؟ ئێستاهەڵبستە بەژماردنێکی پێـچەوانەیی تـر...لـەم کەرەتـەدا هەواڵ بەدەروونی ناوەوەت بدە تا پێش بکەوێ بۆ پێشەوە لەجیاتی ئەوەی بـۆ دواوەبێـت، ئـە نجا کاتێـك تـۆ دەیژمێریت خەیاڵ بکەوە کەتۆ وەستاویت لەسەر کاخەزیك دەسوڕێیتەوە لەناوئایندەدا.....کەباشـترە خـەیاڵی خۆت بکەیتەوە وەستابیت لەسەر راخەرێکی جادوویی، بەڵام گرنگ ئەوەیـە کەبـەڕوونی ڕای بکەیـەنی بـەوەی کەتۆ دەتەوێ بچوجوڵێت بەرەوکاتی ئاینده، واتە لەوکاتەی کەهێشتا ڕووداوی تێدا بەدی نـەهاتووە. ئـە نجا دوای ئەوەی دەگەیت بەژمارەیەك لەژمارن دا، بەبێ دەنگی بڵێ بەخۆت کەئێستا چویتە ئایندەوە، ئە نجا پرسیار لەدەروونی ناوەوەت بکە کەوێنەیەکت یان بیرۆکەیەکت بۆ دەربخات بۆ ڕووداوێك .بەدان بەخۆداگرتن چاوەڕوان بکە کەبەبێ ئەوەی ڕێگە بەشتێك بدەیت کەبەرهەڵستی ئاوەزت بکات.

هەروەها کاتێك کەتێبینیت کردووە وچاوەدێری هەموو شتێ دەکەیت بەرهەڵستی ئاوەزت بکە، چـاوت بکـەرەوە ودەست بکە بەتۆمارکردنی ئەزمونێك بەگشتی، جا پەیوەست بێـت بەیادەوەریـەکانی ڕابـردووەوە یـان ڕووداوی ئایندەوە....ئەمەش تەنها دانیشتنێکی ڕاهێنانە سەبارەت بەوکەسانەی کەتوانایـەك لەسـەر چـوونە نـاوەوە لەڕوداوەکانی ئایندەدا بەدەست دەهێنن.... کەلەماوەی چەندبارە بوونـەوەی دانیـشتنەکانی تاکیکردنەوەیـە، لەسەر پەرەپێـدانی ئـەو توانایـە کاردەکـەیت. لە پـەراوی تێبینیەکانتـدا بوارێـك وازلێ بێنـە بـۆ هەنـدێ لەلێدوانەکان دەربارەی ئەم ئەزموونە لەمەودوا. گوێ بگرە بۆ هەواڵەکانی ڕۆژانەکەبەبێ هیچ لەیەك چـونێك لەگەڵ ئەوەی پەیت پێ بردووە هەبێت. ئە نجا ئەگەر هەواڵەکان لەتەلـەفزیون ببینـی، ئـەوا لەتواناتدایـە کاربکەیت لەگەڵیدا وەکو ناوبەندیك بـۆ پەیوەنـدی کـردن لەگـەڵ دەروونـی نـاوەوەت دا، هـەروەها کاتێـك هەڵدەستی بەزانینی پێش کاتینە خەیاڵ بکەوە وەکو ئەوەی کەتۆ دەنگ بێژێك لەتەلەفزیوندا دەبیـستیت کـە ڕووداوێکی گرنگ ڕادەگەیەنی دوای ئەوە لەتەلەفیزیونـدا پۆشـراوێك بـۆ ڕووداوەکـە لەسـەر پیـشان دەری (شاشەی) ناوەوەت

((خوێندنەوەکانی)) یـــــەك بۆیـــــەك-(readings) one to one

دوای پەرەپێدانی تواناکەت لەسەرپێشوازی کردن بەناو ڕاهێنانـەکانی ئامـاژە بـۆکراوی سـەرەوە. لەوانەیـە هەزبکەیت لەبەرهەم هێنانی توناکەت لەسەر هەستان بەخوێندنەوەکان بەبێ بەکارهێنانی هیچ کەرەستەیەك یان ژمارەیەك کە جۆرەکەی هەرچۆنێ بێت.بەراستی ئەوەی بەکاری دەهێنێ کۆگـەی (ئـەمباری) خەیاڵـەکانی ئاوەزیە کەکارت پێی کـردووە لەسـەر پەرەپێـدانی بـۆ لێدانـەوەی خەونـەکانت کەلە پەرەپێـدانی هەنـدێ لەشارەزاییەکانی دەروونی تایبەت دایە.بەڵکو لەهەر ئەزمونێکی ڕۆژانە دایە. بۆ نموونە کاتێك من دەستم کرد بەهەستانی خوێندنەوەکان.وێنەی پێڵاوێکم بۆ دەرکەوت لەگەڵم دەدوێـت.کە پێڵاوەکارکەرەکـە هـەواڵی دامـێ کەئەو کەسە بەراستی کاردەکات، پێڵاوە کۆنە باوەکە لەڕژێمەکانی بیرو باوەڕی کۆنیەوە هەواڵی دامـێ، بـەلام پێڵاوی پیاوان لەخوێندنەوەی ژنێکدا هەواڵی دامێ بەوەی کە هەستاوە بـەکارێك زۆرجـار بـەراورد بـە پیاوان دەکرێ ، وەهەروەها....واتە کاتێك ئەدوام پێڵاوەکە لێدوانی دەکرد لەگەڵمـدا لـەماوەی جوڵـەو گۆڕانیـەوە . ئە نجا پێیەکانی کەدەر دەچون لە پێڵاوەکانەوە لەبەرتەنگیەوە بوو بۆ چونەناو هەوایەکی پشوودەرەوە ئاماژە دەکات بۆ سەربەستی گەورەتر.کەهەندێ جار بەهێواشی یان بەخێرایی دەڕۆن یان بە نوێیی بن یان بەنیوداشتی بن... کەهەموو ئەم پێناسانە دەشێ کەشتێك لەخاوبونەکەیەوە بگوترێ.کەمانای توش بوونە بەچـوار کاخـەز بەختێکی باشە، کە پارچەیەکی ڕەش مانای پێچەوانەیە.هەروەها ئەگـەر ڕوودان و تـووش بوونکـە دوور بێـت کەبەرەو ڕوت دەجوڵێ، ئەوا مانای کەبەخت لەگەڵتدایە لەنزیکەوە.هەروەها ئەگەر پشیلەیەکی ڕەش کـشایەوە بۆ دواوە ئەوا مانای بەدبەختیە بەسەرت دەکشێت. کەدەتوانیت کۆمەڵی هێمای تایبـەت پـەرە پـێ بـدەیت بـۆ فێربوونی دەروونی ناوەوەت.ژمارەیەك لەکۆمەڵەکان هەستان بە پەرەپێدانی بیرەکـانی تایبـەت بـەهێماکان، نموونەش لەسەر ئەوە هێماکانن لەکاخەزەکاندا. لەوێ هێمای ترهەن کەئەویش لەسەر ئاسـتی جیهانـە وەکـو بەشێك لەئەزموونی مرۆیی هەر وەکو درەختی (یانیع) لەکاتی بەهاردا، کەبەهەموو ماناکانی هێماییەوە وەکـو ڕەنگی سەوزە کەمانای گەشە وتەندروستیە. ئێمە هەڵدەستین بەشارەزاییەکانی دەروونی کە خواسـتی تێبینـی شتەبچوکەکانە کەسەرروومان دەکەون بەبێ ئەو هۆکارە و بەڕاهێنانـەکان هەڵدەسـتن نـەك لـە پێناوی ئـەوەی کردەوەیی بین بەڵکو لە پێناوی ئەوەی (پێ هەڵـساو) بـین کەلـەماوەی پـێ هەڵـستاووە دەتـوانین تێبینـی جیاوازیە ووردەکان بکەین کەنامانەوێ پەی پێ بەرین کەلەسەرکەوتن یان شکیستدا دەردەکەوێت.کەلەڕاستیدا سەبارەت بەئێمە خوێندنگەیەکە. هەروەها دیسان لەماوەی پێ هەڵستانەوە، چۆنیەتی جیاکردنـەوە لـەنێوان زانیاریەکانی خاوەن بـەهادا فێـردەبین کـەدێت بـۆ هۆشـیاریمان لەبەرنامـەی تایبە تمانـەوە کەکەلـە پوری ڕۆشنبیریمانە، کە ئێستا ئەویش دیاری کراوە، هەروەها دیسان لەوێنەیەکی ڕوونەوەیە کـەنادیاریکراوە بـۆ شتێك لەدەرەوەی دەرونمان. و ڕیزبەندی هەموو شتێکمان فێردەکات لەسەر ئەوەی کەباشە یان خراپە، ڕاسـتە

یان هەڵەیە مانادارە یان بێ مانا ومەبەستە.ئە نجا لەکاتی پێ هەڵستاندا فێردەبیت چۆن بەهاو داب ونەریت وخووەکان وفێربوونەکان وبیروباوەڕەکانی تایبەت بەخۆت فێردەبیت کەلەماوەی پەیبردنی هەستی بالاَوە دەتوانیت بگەیت بەراستیەکان....کەلێرەدا ئەگەر لکابوو بەبیروباوەرتەوە یان ئەوەی دەروونت بەباشی دەزانێ ئەوا تۆ دەروونت پەروەردە دەکەیت و وای لێ دەکەیت بۆت گەشەنەکات.بەتوانینی دەروونت کەلێدوان دەکەیت بەبەخشینی دووبیر لەیەك کاتدا. نمونەیەکت دەدەمێ لەسەر چۆنیەتی تێپەڕبوونم بەم ئەزموونەدا وانەکانم لەسەر کۆمەڵێك لەخوێندکارەکان دەربارەی شارەزاییەکانی دەروونی دەداسەوە کەبڕیارم داوە هەستم بە پیشاندانیك بۆ یارمەتی دانیان لەوەرگرتنی ڕاستی شارەزاییەکانی دەوونیدا. هەستام بە خوێندنەوەی خێرا بۆهەریەکێك لەوانە و ئە نجا من دەسورامەوە بەدەوری ژوورەکەدا لەچە پەوە بۆ ڕاست....کەلەدەمی گەیشتنی یەکێکیاندا لەچاوی ئاوەزمدا بینیم دەکەویت و بەخێرایی گەورە لەسەر خلیسکانە.شوێن هەڵگرتنم لێیەوە کەبێجگە لە ڕاهێنانیکی کەم نەبێت لەخلیسکاندا پێی نەگەیشتووە کەبەخێرایی دەجوڵێت بەوەی کەدیمەنی سروشتی تەنها سەبارەت بەئەو تەم ومژدەر دەکەوت. ئەو وێنەیەم پێناسەکرد کەبزر بۆوە بۆ ئاوەزی هۆشیاریم بۆ ئەو خواستە پێناسە کرد کە دانی پێدابنێ بەکردەوە هەستاویت بەوە کەماوەیەکی کورتە...کەوابوو کەوتن لەسەر خلیسکانی تایبەت بەخلیسکێنەرانی پێشکەو توو هەرچەند خاوەنی هیچ پێ هەستانێکی کردەوەیی لەخلیسکاندا بەدەست ناهێنێ هەروەها دیسان دان بنێ بەوەی کەبەخێرایی دەردەچێ وشتێك نابینرێ لەڕێگادا بۆ خوارەوە.کەلەڕاستیدا وردە لەبەدەست هێنانی زانیاریەکانی پیشەیی دەربارەی یەکێ لەچالاکیەکانی .بەلاَم شێوەپێوەگرتن مانای لەوەی زۆرترە پرسیارم لێ کرد کەئەمە ڕێگەکەیەتی کەژیانی پێی دەروات، واتە پێشبڕکێیەکە بۆ چارەنووسی بەبێ ئەوەی بڕوانێ بۆ ڕاست یان چەپ، یان جوڵەی کەهێواش بکاتەوە ((بۆ بینینی گوڵەکانی بەهار)) یان نرخاندنی جیهان لەچواردەوری دا. کەوەڵامی دایەوە ئەویش بەکردەوە وایە.کەلەسەریەتی باوەڕ بهێنێ کەلەڕۆژێکدا دەبێت، نەبوونی شارەزایی یەکەی دەبێتە هۆی بۆ گەیشتنی مردنەکەی.

کەبێ گومان هەنگاوی هێواش لەگەڵ پێ هەستانی گەورەدا بۆ هەر شارەزاییەك جۆرەکەی هەرچۆنێ بێ والەژیا نمان دەکات زۆرتر ئارام وبەرداربێت. بۆ ئەوەش ئەو وێنەیەی کەبەدەست دێت بۆ ڕوودانێکی ڕاستینەیە بەهەموویەوە ڕوویداوە بەلاَم گرنگیەکەی مەلاس داوە لە پشتی ئەو ڕووداوەوە..واتە کەدەروونە، لەراستیدا، ئەو چالاکیە تایبەتەی هەڵبژاردووە بە پێناسەدانی باشترین بۆ یارمەتی دانی نموونەیە لەڕازی کردنی بەراستینەی پەیبردنی هەستی بالاَ.هەروەها لەهەمان ئێوارەدا، کاتیك دەسوڕامەوە دەربارەی خوێندکارەکان، وەستام لەلای کچێك وبەگرنگیەوە سەرنجم دا لەسەری، بۆ وەرگرتنی شێوەپێوەگرتنەکان لێیەوە کەخۆم کردەوە وێنەی دەستێکم لێ دەرکەوت کەدەنێکی هەڵگرتووە و لەدەستەکەی تریشیدا پەرداخێك لەئاوی هەڵگرتووە.هەستم کرد کەئەوەش دەنکی ئەسپرین نە کەئەوەم گوت لە پێناسەمدا بۆ وێنەکە.دەم وچاوی کچەکە

بزركا وسەری ڕاوەشاند ونەهی كرد لەوەی پێم گوت، بەڵام خوێندكارەكەی دانیشتبوو لەتەنیشتمەوە ووتی ((من ئەو كچەم كەهەڵت بژاردووە)) كەوابوو ووتی كەمنم دانیشتووم هەستم بەئازارێكی توندكردووە لەسەرمدا خوا خوام بووە كەیەكێكتان دەنكی ئیسپرین لەگەڵ پەرداخێ ئاودا بۆم رەت بكەن.كەئارەزووی ئەو كچە لەهێزێكدایە تابەس بێت بۆ ئەوەی نیشتەجێ بێت لەنێوان كچكەی كەسەرنجمم لەسەری داوە ولەنێوان ئاوەزی هۆشیاریم دا، هەمان بیرۆكە ناچاربووە ئاگایم ڕاكێشێت...كەئەوەش نموونەیەكی باش بوو لەسەر هەڵگرتنی شتێك لەجێگەی خۆیدا نەبێت كەزۆرجار دەردەكەوێت.هەروەها لەبۆنەیەكی تردا تێپەڕ بووم بەبارێك لە پێش گۆیی پێشكات كەوابوو كاتێك بەهێمنی دادەنیشتم لەگەڵ كوڕەكەم دا ولەباری ئامادەبوون دا بووم بۆ پێشوازی كردنی هەرزانیاریەك كەیارمەتی بدات و دوای چەند چركەیەك لەسەرنجدان لەسەری كەلەكاتێكدا تیادا ئاوەزم خاڵی بوو لە هەر بیرۆكەیەك، بۆ ئاوەزی هۆشیاریم زنجیرەیەكی خێرا لەڕووداوەكان ئامادە بوو.شت زۆرم گوت وەكو ((تۆ دابەزێنراوی تازە بۆ ماڵەكەت ڕادەگەیەنی سەرەرای ئەو كۆمەڵەیەی كە تیانیشتەجێن.... ئایا ئەمە ڕاستە؟ وەڵامی دایە بەدروستی ئەوەی پێم گوت . پاشان گوتم لەوێدا سێ كەس هەن وەڵام لەسەر ڕاگەیاندنەكە دەدەنەوە، بەڵام كەسی سێ هەم خۆیەتی بەختی دەبێ لەژوورەكەدا.ئەنجا ئەگەر ئامۆژگاریەكەم دەبیستی ئەوا من دەبینم یەكەم گەنجی ڕووخۆش وسەرنج ڕاكێشی وئامۆژگاریت دەكەم بەداواكردنی پاڵپشتیەك كە پێش پەسەندكردنی ڕەوشتی تیاببینرێت كەئەمیش ئارەزووی لەكردنی ناكات ئەنجا نائاسودە دەركەوت بەبیرۆكەی خواستێك لە پالپشتی.ئەنجا دیسان گوتم دەبینم پەرتوك خانەكەت لەگەڵ باوەڵەكە چەكی پارەی پڕنەكراوە لەسەریەتی كەناوەكەت لەسەر چەكەكە چاپ بووە...ئایا ئەمە ڕاستە؟! وەڵامی دایەوە كەئەمەش ڕووی داوە.هەروەها من گەنجێك دەبینم كەچەكی پڕنەكراوەی بەدەستەوەیەكە ئەوەش ماوەی سێ ساڵە بەكاری نەهێناوە.بەڵام كاتێك بڕیك لە پارەت زۆر دەبێ لەبانكدا ئەوا بەكاری دەهێنی بۆ سوخت بوونت)) پاشان داخوازیم لەكوڕەكەم كرد لەكاتی نەبوونی خواستی ئەو گەنجەدا بە پاڵپشتیەك لەڕەوشتیەوە، ئەوا باشترە كە پەڕاوی چەكی پارەكەی دا بخات.بەڵام كوڕەكەم ئەو ئامۆژگاریەمی پەسەندكرد. كەكورت كرایەوە بە ووتەیەك كەئەگەر لەوگەنجە داوای پاڵپشتی كرد ئەوا هەمووشتێ باش دەبێت.بەڵام كەسی دووەم ژوورەكە وەرناگرێت هەروەها كەسی سێهەم كچێك دەبێ كەمامۆستا دەبێت .كەئەو كچەش زۆرجوانە و پێی ئاسودە دەبی لەبەرئەوەی یەكێك لەكۆمەڵەكە دەبێت كەلەماڵەكەدا نیشتەجێ دەبێت. كوڕەكەم بڕیاری گوێگرتنی دابۆپێشنیارەكەم. ئەنجا لەكاتی پێشوازی كردنی گەنجە جوانەكە بۆ وەرگرتنی ژوورەكە داوانی پاڵپشتی لێ بكە، ناوی دوای داكەئەویش دلّ خۆش كەر بوو كەووتی جارێكی تر پەیوەندی دەكەمەوە بۆ زانینی ئەنجامەكە.ئەنجا كاتی پەیوەندی كردن بەژمارەی یەكەمەوە وەڵامی دایەوە بەوەی كەزۆرجار شوێنێك سازدەكات بۆ خواردنەوەی كۆفی (قاوە) بەڵام زانیاری كەسی نازانێ.بەڵام ئەو ژنەی كەلەسەرتەلەفۆن وەڵامی دایە ئەوا گوتی كەهەرگیز نەیبیستووە...بەڵام ئەویش دووبارە پەیوەندی ناكاتەوە بەڵام پێشوازی كەری دووەم

بۆ چوونەکەی گۆڕی....لەکاتێکدا پێشوازی کەری سێهەم کچێکی جوانە کاری مامۆستای هونەرەکانە کەوابوو گواستیەوە بۆ ماڵەکە بۆ نیشتەجێ بوونی لەگەڵ کۆمەڵەکەدا. هەروەها ئەو خاڵەی دەمەوێ بیڵێم لێرەدا ئەویش کە پێویستە لەسەرت وەرگرتنی ناوەڕۆکی نامەکەبێت کەسەرچاوەیەك نییە بۆ ئەو نامەیە. بەراستی زانیاریەکان بەختمی لەگەڵ دابوو لەتێپەڕکردنیدا بۆ کوڕەکەم بە پڕکردنەوەی .ئامۆژگاری باش بوو بەچاوپۆشین لەسەر چاوەی هاتنی زانیاریەکانەوە.... وەستا ومەترسە لەبەردەم دەرکەوتەکانی دەرویتدا.

شایەن نیت بەوشەکانی ئاگادارکردنەوە بەبێ لێ تێگەیشتنی، بەڵکو هەمان داڕشتن پەیرەوبکە کە پەیرەوت کردووە بۆ گەیشتن بەئامۆژگاری لەهەر سەرچاوەیەکەوە بێت..ئە نجا فەرمانی بەسەردا بدە لەماوەی ناو ئاخنەکەی وجۆرەکەیەوە نەك لەماوەی شوێنی سەرچاوەکەوە یان دەستەڵاتەکەیەوە.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەخوێندنەوەی دەروونیدا (دوکـــــــــەس)

خوێندنەوەی دوکەس دەخوازێت: خوێنەرو کەسی ئارەزوومەندی خوێندنەوەی دەرونەکەی...کەلەسەر کەسی دەروون خوێنراوە نییە. بێجگە لەگوێگرتن بەگرنگی یەوە نەبێت لەوەی دەروونە خوێنەر دەیڵێت کە تێبینیەکانی تۆمار دەکرێت لەسەر پەراویك کە لەئایندەدا بۆی دەگەڕێتەوە.هەروەها لەسەر خوێنەری دەروونییە دیسان دابنیشێ بەئارامی وخاو بوونەوە بۆ چوونە ناوباری نائاوەزی کەلەگەڵ شارەزاییەکانی دەروونی تردا پێی هەڵدەستێ.......کەبانگی خەیاڵەکان وبیرەکانی بەرز بووەوەو دەرکەوتوو دەکات بۆ ئاوەزی هۆشیاری....کەلەکاتی چوونە ناوەوەی بابەتێك بۆ هۆشی، ئەرك دەبێ لەسەر خوێنەری دەروونی کە بەزار دەربارەی ببڕێ بۆ دڵنیابوونەوە لەدرێژە پێدانی کەڵەکە بوو. هەرچیەك دەچێتە هۆشمەندیتەوە لەدوای بیرۆکەی ئێستاوە کۆی بکەرەوە، بانگی هەموو بیرەکانی ڕابردووبکە خێرادەربچن ئە نجا کاتێك تۆپێناسەی ئەوە دەکەیت کەلەناو هۆشیاریتدا هەیە، گوزەر دەکات ئەوەی بەلای تۆوە مانای هەیە. هەروەها سروشتی هەستی هاوەڵ پێی چییە؟ ئە نجا کام وەڵامەی بۆ تۆ یە ئە نجا بیرۆکەکە دەبینی یان خەیاڵێك دەمێنێتەوە تاکو دەتوانی لییەوە دەربڕی بە پێی توانا. لەسەرەتادا، خەیاڵەکان بەخەون دەچن کەلەسەرتە بگەڕێیت لەلێکدانەوەی هەروەکو ئەو بارەی لەخەونەکاندا هەیە، لەجیاتی وەرگرتنی وەکو ڕاستیەکی پیشەیی. لەسەرتە کە دڵشاد بیت بۆ بەخشینی ڕێژەیەکی گەورە لەبابەتەکانی نادروست. کەلە سەوزکردنەوەی خەیاڵەکاندا لەوێدا هەندێ لەجیاکردنەوەکان و ڕێکخستنەکان هەیە کەهانت دەدات...ئە نجا بەتێپەڕبوونی کات ولەگەڵ پێ هەستانیدا، ئەو ڕێکخستنانە دەستەڵاتدار دەبن، کەوابوو خەیاڵ کردنەوەکان زۆرتردیاری کراوەدەبن ولێکدانەوەکانی بازدەدەن بۆ هۆشت بۆ بڵاوبوونەوە ودزەکردنی لەدەمەوە بەسەربەستی وباوەڕ پێ هێنانی گەورەتر. لەسەرەتادا ڕۆڵی خۆت وەکو خوێنەری دەروونییە، ڕەنگە بەردەوام نەبێ بێجگە لەچەند خولەکێ نەبێت کەهەوڵێك دەکات پەرەپێدانی شارەزایی نوێ لەسەرت وئاسان دەکات.

ڕابوەستە کاتێك هەست بە پەژارە یان ماندوو بـوون یان نەبوونی باوەر دەکەیت، هەروەها گفـت وگـۆی ئـەو بابەتەبکە کە بەدەربڕین لێ یەوە هەستاوین بەراستی هەر ((پێکاندنێکی دروست)) یان ئـەوەی لێیـەوە نزیـك دەبێ هانت دەدات کەلەهەڵەکانتەوە زۆر فێرببیت. .هەروەها تۆ کاتێك خەیاڵێك یان هێمایەك یاد دەکەیتەوە ، ڕەنگە ببینی کەچۆن تۆ لێکدانەوەیت خراپ کردووە، کەبەوەشدا دەتوانی تێگەیشتنت بـاش بکـەیت بـۆ زمـانی هێمای دەروونی ناوەوەت. لەتوانتدایە خولەکەکان ئـاڵ وگـۆڕ بکـەیت وبـانگی کەسـێکی تربکـەیت.دەروونـت بخوێنیتەوە کاتێك تۆ زانیاریەکان تۆمار دەکەیت.بۆ پێشەوە وبۆ دواوە بڕۆ چـەند کـەرەتیك کەهـەزت بـەوە هەیە، بەڵام بەبێ زۆر ڕۆیشتن.

کە ئەویش خولیای باوە لەنێوان فێرخوازەکاندا لەبەر ئەوەی کەلك وەردەگرن بە پێ هەسـتانی ڕاهێنـانی نـوێ بەبێ بەسەربردنی کاتیکی لەبار. ناوئاخنەکانی ئاوەزی هۆشیاری پێ دەگوترێ کەئەویش لەدەرەوەی هۆشیاریە بەڵام بەئاسانی بەدەست دێت واتە لە پێش هۆشیاریەوە.هەروەها بانگ هێشتی دەکـەین بەناهۆشـیاری هـەموو ئەوەی داخراوە لەهۆشیاری دا. زۆرجار بڕیارێك پوخت دەکات.دەروونەوانەکان مادەیەکی دا پۆشراو لەهۆشـیاری لەلای بلبلەی چاویان هەیە کەبەوەش دا تێدەگەیشتن یارمەتیان دەدات لەسەر ئەوەی ڕێگری دەکات.کەئەمـەش ڕوودەدات لەگەڵ دەروونی هۆشیاری ناوەوە، کەلەڕێگەیەوە پەی دەبەین بەوەی لەهۆشمان دەردەچێ، کاتێك کـە سەرنجمان بەئاگایمان لەسەر هۆشیاری کەسێکی تر نەبێ. کەوێنـەکان وهەسـتەکانی بـەراوورد کراو پێیـەوە دەبینرێ.بەراستی گرنگی پێدانی خوێنەری دەروونی بینینەکـەی خۆیـەتی بـەڕوونی هـەروەکو ئـەوەی هەیـە، کەلەماوەی بیرەکان وبیروباوەرەکانەوە نیە کەهۆشیاری خوێنەر خۆی پڕدەکاتەوە. خواستێکە کەکەرەسـتەیەك بۆ زانیاریەکانی پوختەکراو دەبێ کە دان بەخۆدا گرتن وگرنگی گەورە دەخوازێ. ..کەبۆ ڕێگری کردنـی ئـەوەش لەخراپ بوونی گەشتی خودەوە دەبێ، لەسەرتە کەهەڵ بستی بەڕاهێنانەکانی تایبەت بۆ کەسێکی تر، هەروەکو ئەو بارەی لەگەڵ نیوبەندەکاندایە لەسەر جۆرە جیاوازەکانی دەبێ کەهەنگاوەکان دروست بن، هەروەکو ئەوەی پێشتر پێناسەمان کـرد کەئـەوەش بـۆ بـەرگری دەروونیـت و بیلبیلـەی چـاوە لەگـەڵ ئـەو بۆشـاییەی کـاری تیادەکەیت. ..ژوورەکە هەمووی بەرووناکی سپی ڕوناك کرابێتەوە ولەناختدا بەرگری وسەرپەرشـتی داوابکـە، . یادت بهێنەوە کەڕاهێنانەکان لەم کەرتەدا بۆ یارمەتی دانتـە لەسـەر پەرەپێـدانی تواناکانـت لە پـەیبردنی دەروونیدا، کەدەبێ هەموو هەڵستن لەچوارچێوەی باریك لەخاوبوونەوە. کۆشش بگۆرە بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتن لەهەر بوارێکدا بێت دەشێ کەڕیگری کەڵەکە بوونی زانیاریەکانی پـەیبردن بێـت.ئێـستا بەهـەموو ڕاهێنانـە تایبەتەکان هەستاوی بە پەرەپێدانی تواناکەت لە پەیبردنی دەروونیدا، ئێستا بگوێزەرەوە بۆ کەرتەکـەی تـر بۆپێ هەڵستانی ڕاهێنانەکانی تایبەت بەشارەزاییەکانی دەرخستن.

کەرتی حەفتـــــــــــــەم

ڕاهێنانی شارەزاییەکانی دەرخستن

دەرخستن لەسەر شێوازی پەیبردن بەدەن وئاوەزێکی ئارام وخاوەدەخوازێ. پەیبردن لەسەر بیرۆکەیەك هەڵدەستی کەکەسەکە پەکی دەکەوێ لەوەی هاتووە.بەلاّم دەرخستنەکە هەڵدەستێ لەسەر بیرۆکەکە ئەو کەسە لەناردنیدا بۆ دەرەوە پەکی دەکەوێ.دەرخستن بەئاسانی ئەو پێهەستانەیە بـۆ چۆنیەتی سـوك کردنـی شـێوەی بیرۆکـە ئاوەزیەکە وبارگاوی کردنیەتی بەووزەی لەبار کە لە پاشاندا بەری هەڵدەدات...سەرکەوتنی توانای دەرخـستن پشت دەبەستێ بەدوو هەنگاویبنەڕەتی:- یەکەمیان سوك کردنی بیرۆکەکەیـە، کـەدەبێ بناسـرێ بـەروونی و بەووردیەك ئەو بیرۆکەی کە لەدەرخستنیدا ئـارەزووی هەیـە. بـەلاّم هـەنگاوی دووەم: ئـەویش بـەرەلاّکردنی بیرۆکەکەیە.ئەنجا کاتێك بیرۆکەکە سوك دەبێ وبارگـاوی دەبـێ بـەووزە، دەبـێ بـەری هەڵبـدرێ بـۆ خـودی ناهۆشیاری. وەکو ئەوەی کە زانیوتە بیرت چۆتەوە.لەهەندێ کاتدا باوەر دێنیت کەتۆ ڕێگەت داوە بەدەرخستنی بیرۆکەیەکی دیاری کراو بەلاّم شتێك ڕوونادات هەروەها کاتێك ئەویش باریك دەبێ کەئەمەش دەگەریتـەوە بـۆ ئەوەی بیرۆکەکە گەمارۆدراوە لەسەر ئاستی ناهۆشیاری هەرچەندە کـەتۆ بـەرت هەڵـداوە(بیرۆکەکـە) لەسـەر ئاستی هۆشیاری. هەروەها کرداری دەرخستنی بیرۆکەکە لەسەر هەمان دەست پێکی گێرانەوەی دەبێ، واتە کەتۆ دەی هاوێژی بەلاّم دوای ماوەیەکی بۆت کورت دەگەریتەوە.کەناشێ بۆ بیرۆکەکە بۆت یگەریتەوە بێجگـە لـەوەی کەتۆ ڕێگە بەگەرانەوەی بیرۆکەکە بدەیت.تۆلەڕاستیدا بەکرداری دەرخستن هەڵدەستیت جائەگەر پەی پێ بەریت یان نەبەیت.ئەوا هەموو مرۆڤێ هەڵدەستێ بەوە...بڕوانە بۆ ژینگەکەت ئەوەی دەبیینی ئەنجامێکە بۆ زنجیرەی دەرخستنەکان .کەبیرەکان شتەکانن، کە پێش دروست کردنی هەرمادەیەك بیرۆکەکە دێت یان بۆچـونی تاییـەت بەوە دێت.کەلەسەر هەمان شێوازە، ئەنجا پێش ئـەوەی کەهـەر ڕووداوێ دەربکـەوێ.ئـەوا کەسـێك بـیری لـێ کردۆتەوە وەکو باری چاوەڕوانکراو. کەڕووداوەکە گەورەترین هێزی ئاوەزی بەردار تێدا بەدەست دەهێنـێ، هـەر ئەویشە کەدەبێ بەڕاستینە.دەبێ کەهۆشیاربێت بەوەی کـەباوەری پـێ دەهێنـێ یـان هەسـتی پـێ دەکـەیت و یارمەتی دەدات لەسەر گۆرانی جیهانی دەرەوەی خۆت ودەروونت.دەشـێ کەدەسـت پـێ بکـات بەریکخـستنەوەی بارودۆخی ژیانت لەماوەی ڕێکخستنی هۆشیارانەوە بۆ نواندنی بیرۆکەکە بەتـەنها کاتێـك کـە بـۆ دەرەوە دەری دەکەیت هەروەها کاتی پەرەپێدانی تواناکانی دەرخستنت بیهێنەوە یادت کەهـەموو ئـەوەی دەری دەخـەیت بـۆ دەرەوە پێچەوانە دەبێتەوە لەچوارچێوەی ژینگەتدا. کەنواندنە ڕووخێنەرەکان ڕمـان وڕوخـان بـۆ دانەرەکـەی ڕادەکێشێ بەلاّم نواندنە دروست کەرەکان ئەوا لەژینگەی کەسی گونجاوەوە بەرهەم دێتەوە ، ئێمە زۆرجـار لێـی دەترسین یان بەئاگاین لێی بۆخۆمانی ڕادەکێشین.ئەگەر وێنەیـەکی ڕوونمـان دروسـت کـرد بـۆ شـتێك لێـی دەترسین، ئەوا کاردەکەین لەسەر بەهێزکردنی وێنەکە لەماوەی چەندبارە بوونەوەی ئەو وێنەبەرداریانەی کـە

هی ڕووداوێکی ترسناکە ئەنجا لەپاشاندا پڕی دەکەین بەهێزی هەستمان . ئەنجائەوەی کەلێی دەترسین دێتە دی وڕوودەدات بەومانایەی کە ئێمە بەخۆمان بەدەستی خۆمان بەلاو بەسەر هات دروست دەکەین.ئایا ئەوەی لێی دەترسی تەمەنات کردووە لەڕۆژێکدا ڕووبدات ؟... لەم بارەدا دەروونی ناوەوەت نێردراوەکەت وەردەگرێت وبۆت بەدی دەهێنێ بەکورترین خێرایی شیاو خواستی لابردنی نیگەرانیەکەیە لێت. چاوەدێری کەسیك بکە، دوور دەبێ لەوەی کەژنەکەی لەدەست بدات ....کەهێرش بردن ئاشکرادەبێ لەهەڵس وکەوتی خۆیەوە یان لەهی ژنەکەیەوە..دیارە کەهەردووکیان کاردەکەن بۆ بەدیهێنانی ئەو لەدەست دانە، کەهەردوکیان ئەگەر لەهۆشیاندا بڕواشیان بەوە نەبێت ناتوانین کەبەرگەی زیانێکی هەڵواسراو بۆ ماوەیەکی درێژ بکەین، لەسەرمانە کەدەروونی ناوەومان کاربکات بۆ ڕزگارکردنمان لەئەو نیگەرانیە لەوکاتەدا بەدەنگی بەرز دەڵێین: (ئەوەم پێ نەوتی)...واتە ترسی لەدەست دانی شتێك ڕزگاری دەبێ بەلەدەستدانی ئەو شتە. لێرەدا ئەوەی چاوەڕوانی دەکەیت بەدەست دێت....تۆ ئەنجامی دەدەیت وپاشان فێردەبیت کەئەوەش لەماوەی پەیبردنێکەوەیە کە ڕوودەدات. ئایا کارتێکردنی خواستراوت بەدەست هێناوە؟ کەئەوەش وانابێت چاوەڕوانیەکانت پیشان بدە لەگەڵ سەرنجدان بەشێوەی تایبەت لەسەر چاوەڕوانیەکانی ناهۆشیاری کەبەبەریەکدا دێن لەگەڵ ئەوەی کەلەهۆشیاریتدا هەیە.دوای ئەوە جاریکی تر هەوڵ بدەوە و...کاربکە لەسەر هەمەجۆری شێوازەکان یان ئەو ڕێگایەی کەبەدەست دێت لەسەرکارتێکردنی خواستراو. دەشێ ئامانج لە پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەرخستن لەدروست کردنی بارودۆخێکی باشتردا بێت بۆ ژیانتزکەهەوڵدان بۆ بەدیهاتنی توانا لەشارەزاییەکانی دەرخستن دا بەکات لەدەستدان دەژمێردرێت. بەراستی کەلك گەیاندنی بەسەر ژیانی کرداریدا بۆهەمان گشتگیرنابێت.

ناردنی هاوبیری:

هاوبیری لە پەیبردن ودەرخستنی پێك دێت کەدوو جۆر لەکەسەکان دەخوازێ واتە نێرەر و وەرگر. هەندێك لەئێمە وەکو وەرگرێکی باش کاردەکات وهەندێکی ترمان وەکو نێرەرێکی باش کاردەکات، بەلام بە پێ هەڵستان دەتوانیت پێ هەستاو شارەزابێت لەهەردوکیاندا.

ڕاهێنانی ژمارە -١-لەناردنی هاوبیری دووکەسدا.

کەسێك دیاری بکە ئارەزووی هەبێ لەسەر تەلەفۆن لێدوانت لەگەڵ بکات یادت بهێنەوە کە پێویستە نەبیتە هۆی هیچ بێزاریەك بۆ کەسی وەرگر. لەسەرەتادا کەسێك هەڵبژێرە کەباوەرت وایە پەیوەندیت پێوە دەکات بەهەر ڕێگەیەك بێت. واتە کەسێك دەدۆزیتەوە کەبەئاسانی دەخوازێ پەیوەندیت پێوەبکات.

ناوی ئەوکەسە بنووسە لەسەر پارچەیەك کاخەز.

ئێستا چاوەکانت دا بخە وسەربکەوە بۆ دواوە بەخاو بوونەوەیی.خەیاڵ بکەوە دیمەنێك دەبینیت تۆی تێدایت لەگەڵ ئەوکەسەدا، ئەنجا ئەگەر بەووردی زانیت شوێنەکەی ئەوکەسەی کە تیادەبینرێت، جالەماڵ بێت یان

لەفەرمانگــەبێت ئەوکاتــەی خــەیاڵ لەوکەســە   دەکەیتەوە درێژەکاری ناڕوونی پشتەوەی واز لێ بێنــە. بەتەماشاکردنەکە سەرنج بدە لەسەر دەم وچاوی ئەوکەسە....چاوەکانی ببینە کەدەدرەشێتەوە ئە نجا چاوەدێری جوڵانی کەسەکە بەرەو تەلــەفۆن بکــەرەوە... پە نجــەکانی ببینەکــە کــەژمارەی تەلــەفۆن لێ دەدات.ئــە نجا بیسەرەکە ببینە کەلەرێگەدایە بۆ گوێچکەی.....بەکورتی هەموو هەنگاوەکان ڕوون ودروست بکە.خەیاڵ بکــەوە هاوڕێکەت بخەوە خەندە ودەڵی (بەڵی) ئە نجا تۆش بیسەرەکە بەرزدەکەیتەوە ووەڵامی دەدەیتەوە.زیانی نییــە کەهەز بکەیت بەتۆمارکردنی زنجیرەکە لەسەر کاخەزێك پێش ئەوەی چاوەکانت دا بخەیت بۆ خەیاڵ کردنەوە بۆ ماوەیەك سەرنج لەسەر ئەوە بدە لە پێنج خولەك کەمتر نــەبێت. دوای ئــەوەبانگی ڕووداوەکــە بکــە لەهۆشــتدا بەربێتەوە.ئە نجا ئەگەر نەگەیشتی بەئاگاداریەکە لەچوارچێوەی ماوەیەکی ژیرانەلەکات، ئــەوا ڕاســتەو خــۆ پەیوەندی بەهاوڕێکەتەوە بکە.کەهاوڕێکەت نامە نیردراوە کەوەردەگرێ، بەڵام کاری لەگەڵدا ناکات بانگی ئەم ڕووداوە بەربێتەوە..... پرسیاری لێ بکە کەتۆ لەدەزگای ئەم بیرۆکەیەت نەداوە لەم ڕۆکەدا. ئەگەر هاوڕێکــەت گوتی بەڵێ. پرسیاری لێ بکەکەی وبۆچی بــیرت لێ دەکردمەوە؟ئەگــەر لەوکاتــەدا بــیری لێ کردبیتــەوە کــەتۆ بیرۆکەکەت بۆی بەرزکردۆتەوە.ئەگەری هەبووە کە پەیوەندیت پێوەبکات لەوکاتەدا ئــەوا ســەرکەوتنت بــەدی هێناوە.هەروەها ئەگەر لەوێدا هیچ بیری لەتۆ نەکردبێتەوە، ئەوا باشترە لێرەدا کەسێکی تــر بــۆ ســەرنج دان ودووبارە کردنەوەی ڕاهێنانەکە لەسەری هەڵ بژێردرێ.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لەنــاردنـــــی هاوبیری کۆمەڵـــدا

ئەم ڕاهێنانە سادەیە پێی دەگــوترێ (چاوپیاخــشاندن) کەسیك لەژوورێکــدا هەڵبــژێرە بــۆ ئــەوەی جیگــەی تاکیکردنەوەت بێت، بەڵام بەبێ ئەوەی هەست بەوەبکات. دەشــێ بــەوە هــەڵ بــستیت لەکۆمەڵێکــدا.کــەوابوو کەسێکی نامۆ هەڵدەبژێری ئەوەی لەسەرتە پێی هەڵدەستی ئەویش ســەرنجدانە لەســەر وێنەیــەکی ڕوون بــۆ ئەوەش ئەو کەسەی کەخەیاڵی لێ دەکەیتەوە بەهێمنی چاوی پێدادەخشێنێ خەیاڵ بکەوە وەکو ئــەوەی پــەریك بێت بەسەر ناوچەیەکدابیخشێنێت.ئەگەر ڕاهێنانەکەت سەرکەوتوبێت، لەوکاتەدا کەسی ناوچەکە خۆی چــاوی پیادەخشێنێ کەلێکدانەوەی بارەکەش لەدەستدانی ئەو کەسەیە بۆ سەربەستی هەڵبژاردنی دەروونی نــاوەوەی کە هەستاوە بەهەڵگرتنی فەرمانەکان کەلێرەدا ئاوەزی هۆشیاری هەموو ئەوەی دێت ودەچێت فەرامۆشی دەکات.

کە نمونەی ئەم کارەش ناشێ کەبکشێتەوە بەهیچ زیانێك لەسەر کەسی ژێرباری تاکیکردنەوەکە....هەوڵی پــێ هەستانی ڕاهێنانەکە بکە لەسەر کەسێکی تر،لەگەڵ گۆرانی بیرۆکەکە وەکو ئەوەی ڕیش گرتن بێــت لــەجیاتی ئەوەی چاوپیاخشاندن بێت هەروەها دەشێ ئەم ڕاهێنانە هەمەجۆر بکرێ لــەماوەی دانــانی بەشــەکانی تــرەوە لەبەدەندا بۆ دەست لێ دانی وهەست پێ کردنی لەلایەن کەسی ژێرباری ئەزمونەوکەوە.

ڕاهێنـــــــــانی ژماره -٣- لەنـــاردنی هاوبیریدا (دووکـــــــەس)

بەلە بەرچاوگرتن کەسۆزەکان زۆرتر شـایەنن بـۆ پـەیبردن لەبیرەکانـدا کەئـەویش دیـسان زۆرتـر ئاسـانە لەناردنیدا.هەست پێ کردن ئەو هێزەیە کەلەهەموو جۆرەکاندا ڕەنگ دەداتەوە وکاری تێ دەکرێ...کەهەست پێ کردن جیادەبێتەوە کەبەشێوەی بەردەوام بۆ دەربڕینە لەخۆی بەناو بوونی بەڵگەداردا. ئەم جوڵاندنە سروشتییە بۆ ناردنی هەستەکانی تایبەتە، بەڵام نـەك بـۆ ئەوکەسـەی خۆشـی دەوێ. کەئـەو کاروبارانـەی کەبەهەنـد وەردەگیرێ..هاندان، هورە، سۆز، بەزەیی، بزەو خەندە، گەشـبینی، خۆشەویـستی ، ڕێزگـرتن، خۆنەویـستن، ئومێدە...تـاد. کەدوای ئەوەی کەسی دانانی تاکیکردنەوەکەت هەڵدەبژێری جۆری هەست پێکردنەکە دیاری بکـە کەناردنی دەوێ ئە نجا چاوت دا بخە خەیاڵ دەکەیتەوە لەوێنەی ئەوکەسە لەگەڵ جۆری بەستنەوەی کە پێیـەوە دەبەستریەوە....ئەوە بەروونی ببینە.

ئێستا خەیاڵ بکەوە شێوەیەك بۆ شە پۆلێك ئەو بەستنەوەیە دەبڕێت لەوکاتەی تێیدا جۆرێك لەهەسـتی کـردن دەگوێزرێتەوە دەپێچەسپێنێ وەکو ئەو بارەی لەگەڵ ئەو شە پۆلەدا بەناوزەریادا دەگوێزرێتەوە.

کەڕووی ئەو بەسـتنەوەیەش شـە پۆڵ دەداتـەوە وەکـو وەڵام دانەوەیـەك بـۆ هەسـت پـێ کـردن کەبەناویـدا دەگوێزێتەوە.هەوڵ بدە کەکەسانێك هەڵ بژێریت هەست بە پێویستیان بکەیت بەجۆرەکانی دیاری کراو لەهەست پێ کردن و خواستن بەدیهێنانی هاوسەنگی یە لەژیانیاندا. هەستە لەبارەکانیان بـۆ بنێـرە و بانگیـان بکـە رەفزی بکەنەوە کەئەوەی ئارەزووی دەکەن لەتواناتدایە کەبنێردرێت بەڵام نـەك لەتواناتـدابێت هـیچ کەسـێ ناچاربکەیت لەسەر وەرگرتن...تۆ دەزانی کەکرداری دەرخستن ئازار نادات ، وبەڵکو نیەیـەتی باشـە دەدات تـا بگوێزرێتەوە بۆ کەسی ژێرباری تاکیکردنەوەکە. تێبینی کاتی دەرخستن و بەرزبوونەوە بۆ بیرەکە بکە دوای ئەوە دڵنیابەرەوە لەو کەسەی کەهەست پێکردنی سۆزداری لەگەڵ دایە کەبۆیت ناردووە لەوێدا هەنـدێ لەکەسـەکان هەن ئەوانەی لەتوانایاندا نییە باری سۆزداریان دیاری بکەن کەبەوەشدا هەرگیز لەتواناتدا نابێت کەهەستیان پێ بکرێت کە نێردراویکن لەکەسێکەوە بێ ئومێدنین...بەلکو هەڵ بستە بەتاکیکردنەوەی کەسێکی تر وهەوڵـە کە لەگەڵیدا دووبارە بکەرەوە و بەم ڕاهێنانە هەڵبستە بە پێ ئارەزووەکەت.

ڕاهێنانی ژمـــاره -٤- لەنـــــاردنی هاوبیری دووکەســــدا

یەکێ لەهاورێکانت هەڵبژێرە تاوەرگربێت وکاتێك دیاری بکە بۆ کارکردن بەیەکەوە پێك بێن لەسەری. کە پێش هــاتنی کــاتی دیــاری کراوبێــت، پێــنج وێنــە کۆبکــەوە کەهەســت بکــەیت لەگــەڵ ڕاهێنانــە کــەدا بگونجێ......بەومانایەی کەهەر وێنەیەك جۆرێك بێت لەهەست پـێ کردنـەکانی تایبـەت لـەلات دوای ئـەوە وێنەیەك هەڵبژێرە لەنێوان ئەو پێنج وێنەیـەدا بـۆ دەسـت پێکردنـی ڕاهێنانەکـە ئـە نجا داوا لەوەرگربکـە کەبەئارامی دابنیشێ وهۆشی ئازادبێت لەهەربیرێك.......کەئەم کەسە لەژوورێکی جیاکراوەدا یان ماڵێکی تردا

دابنیشیّ یان لەشارێکی تر دابنیشیّ.تۆش بە ئاگایەکەت سەرنج بدە لەسەر وێنەیەکی هەڵبژێردراو......... بڕوانە بۆ جۆرەکەی و هێڵەکانی وشێوەکانی کەلێی پێك هاتووە.تێبینی ڕەنگەکان بکە وهەموویان بگوێزەرەوە ناو وێنەبەرداری هۆشت و سەرنج بدە لەسەر ماناکەی کە پەیامی وێنەکەت پێ دەدا لەگەڵ ئەو پەیامەی بەوەرگری دەدات دوای ئەوە سەرنج لەسەر هەست کردنەکان بدە کە وێنەکە لەدەروونتدا دەوروژێنیّ ئە نجا

کاتێك تۆ ئەم هەستانە وبیرەکان و وێنەکان دەنێری، دەبیّ وەرگر دانیشتبیّ بەئارامی لەبارێکدا تیا پەسەندبێت هەموو ئەوەی دەینێریت.داوا لەوەرگر بکە کەهەموو پەیبردنەکانی هەستی بنوسێتەوە کەتووشی بووە هەرچەندە شێواو بوویّ.بانگی کاتی ناردن مەکە پتر لە دەخولەك بخایەنێت. هەروەها پێویستە کەدەخولەك دیسان بدەیت بەوەرگر تا هەست پیّ کردنەکانی بینوسێتەوە، . هەولّ بدە ئەم ڕاهێنانە کەڵکی لیّ وەربگیریّ کەئەوەش بە بانگ هێشتی خاوەنەکەت دەبیّ وبەراوردی بکە لەگەڵ ئەو بیرانەی کەنوسراوە هەوڵی نادرنی دراوە بەناو وێنەکەدا...هەولّ بدە جۆرێك لە پەیوەندی بەدەست بهێنی لەنێوان شێوەپێوەگرتنەکان وبیرەکانتدا، ئەگەر هۆشت ڕەنگی زەردی جێگیرکردووە. ئەوا وەرگر ووشەی مۆز دەنوسیّ...لەبەر ئەوەی ڕەنگە بەئاسانی ڕەنگی زەردی مۆز بەراورد بکات...ڕاهێنانەکانت لەگەڵ کەسی وەرگرخۆیدا بۆ ماوەیەك لەکات درێژە پیّ بدە ، لەبەر ئەوەی پەرەپێدانی خولیا و شێوە پێوەگرتنی دەروونی لەگەڵ کەسی تردا چەند هەوڵێك دەخایەنیّ. دوای ئەوە دەشیّ هەستی تایبەت بەشیکردنەوەی هۆشی گەراوە بۆی پەرە پیّ بدریّ وەکو ئەوەی کەلەگەڵتدابن کەلەگەڵ پیّ هەستانی درێژە پیّ دراودا پێش دەکەوێت.

ڕاهێنانی ژمارە-٥- لەناردنی هاوبیریدا (تاك یان کۆمەڵ)

ڕەنگەکان هاوکێشە جیاوازەکان لە لەرینەوەکان و پلەکانی گەرمای تایبەت بۆ ئەوە بەدەست دێنیّ. کەئەم دوو پێناسەیە وادەکات پەخش کردنی ڕەنگەکان و وەرگرتنی. یەك ڕەنگی جێگیر هەڵبژێرە ئاسان بێت.هەولّ بدە خەیالّ بەو ڕەنگەوە بکەیت، هەست بکە وەکو ئەوەی چواردەوری دابیت وچواردەوری کەسی وەرگری دابێت.........دوای ئەوە بەهۆش هەڵی بژێرە، شتەکان بەهەمان ڕەنگن ئە نجا ئەوڵی پەخش کردنی بدە.داوا لەکەسانی وەرگر بکە پەیبردنەکانی هەستیان تۆماربکەن ولەدووخولەك پتر لەڕاهێنانەکەدا کات بەسەر نەبەن، دوای ئەوە ڕەنگەکە بگۆڕە ووانەی ئە نجامەکان بکە دوای هەر ڕەنگێك.ئە نجا لەدوای هەر هەوڵێك دەیبینیتەوە کەتۆ دەست دەکەیت بەهەست کردن، کەبەشێوەی باشتر بەجیاوازیە ووردەکانەوە کە پشت گویّ دەخەیت. پەیبردنەکانی هەستی بەهێز دەبن لەدەمی دەست پێکردنی هەر هەوڵێکدا کەئەوەش لەبەر ئامادە بوونتە هەروەکو ئەوکەسانەی وەرگرن و زۆرتر ئامادەییان دەبیّ بۆ وەرگرتن. بەراستی تایبەت مەندکردنی کاتی زۆرتر بۆ هەر ڕەنگیّ بە پێویستی هەلێکی گەورەتر بۆ سەرکەوتن نادرێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە ڕاستە واتە هەرچەند کاتێکی درێژ تربەسەر بەریت ئەوا ئە نجامەکانی کە دەگەیت پێی کەمتر باوەڕی پیّ دەکریّ، لەبەر

ئەوەی کات درێژ ترپێگە بەئاوەزی هۆشیاری دەدات، بەدەست تێواردانی لەکاتی ناردن و وەرگرتندا کەبەوەش هەلی سەرکەوتن کەم دەبێتەوە.هەوڵ بدە بەم ڕاهێنانە هەڵبستە لەگەڵ ژمارەیەك لەکەسەکان وەکو نێرەرەکان کەبەوەشدا دەزانیت ئەگەر ناردنەکەت بگاتە هەموو کەسەکان یان لەسەر کەسێکی دیاری کراو یان دوان کورت کرابێتەوە.

راهێنانی ژمارە-٦-لەناردنی هاوبیری تاك یان کۆمەڵدا

هەموو کارتەکانی تایبەت بەیاری کاخەزی تارگا (٤٠) کارتی دووربخەرەوە بۆ بەکارهێنانی لەڕاهێنانەکەدا. لەسەر ئەو کەسەیە کەکەسی وەرگری هەڵبژاردووەو دانیشتووە لەبەردەوم مێزێك لەگەڵ کاخەز و پێنوسی ڕۆشۆکی دا. هەڵبستە بە پشکنینی کاخەزەکە بۆ ئەوەی یەکیان لێی هەڵبژێری.کارتیکی هەڵبژێردراو وانە بکە ووێنەیەك بنێرە بۆ وەرگر تاهەستی بەرۆڵی خۆی، بەتۆمارکردنی هەموو ئەوەی هەستی پێ دەکات. ئە نجامەکان دوای هەر هەولێك بپشکنە...ئە نجا ئەگەر تێبینیت کرد هەرشتێك لەسێ هەوڵدا هاوەڵەکەت وەری نەگرت ، کارتێکی تری جێگیر هەڵبژێرە.ئە نجا ئەگەر هەزت لەبەکارهێنانی بیست کارتەکە پێش پشکنینی ئە نجامەکان هەیە، لەوکاتەدا نازانیت کام لەبیرەکان کەبەرزت کردۆتەوە ودەرت خستووە کاری کردووە وکامیان کاری نەکردووە.ڕاهێنانەکە دووبارە مەکەرەوە بێجگە لەو کاتە نەبێت کەهەزت پێیەتی. لەبەرئەوەی بێ ئومێدی ئە نجامی خرا پی لێ هەڵ دەگۆزی.کائارە زوو دەکەیت سەرەتاکەت ناردنی تەنها ڕەنگی سوربێت یان ڕەش....دوای ئەوە کاتێ باوەرت دەبێ بەڕاهێنانەکان بجوڵێ بەرەو ژمارەکان سەرەرای جوڵانت بۆ ڕەنگەکان....کەلە پاشاندا هەمووی لێ پێك هاتووە.ئەم ڕاهێنانە بیست کەرەت دووبارە بکەرەوە خواستی گەیشتن لەسەر ئە نجامەکان باوەرهێنەرە. ئەم ڕاهێنانە بۆ کاتێکی درێژ سەرنج ناخوازێ ئە نجا کاتێك هەست دەکەیت بەماندووی، بوەستە وئە نجا بگوێزەرەوە بۆ ڕاهێنانێکی تر، هەروەها دەتوانی جارێکی تر دوای ئەوە بۆی بگەڕێتەوە .

ڕاهێنانی ژمارە -٧- لەناردنی هاوبیری دوانی یان کۆمەڵدا

ئەم ڕاهێنانە بەلەیەك چوونێکی گەورە لەگەڵ ڕاهێنانی پێشوودا جیادەکرێتەوە بێجگە لەوەی کەکارتەکانی تیابەکار هاتوون بۆ تاکیکردنەوەکانی پەیبردنی هەستی بالا بەتایبەت دانراون. لەوێدا دووجۆر لەکۆکردنەوە هەیە یەکەمیان چاپ کراوە بەڕەنگی سپی و ڕەش وژمارەیان (٢٥/ کارتە بە پێنج نوێنراو ئەویش: ئەستێرە وچوارگۆشە وهێڵی شە پۆل دار وبازنە وسێ گۆشەیە، واتە لەوێ پێنج کارت هەیە بۆ هەرکارتەی نوێنراوێك لەسەری هەیە. بەلام کۆمەڵی دووەم دیسان پێك دێت لە (٢٥) کارت لەچوارچێوەی پێنج کۆمەڵدا بەلام بەڕەنگەوە نەك بەنوێنراو لە سەری پێك بێت . کەهەریەك لەم دوو کۆمەڵەیە پەرتوکێکی سەرپەرشتی کەری تایبەت بەبەکارهێنانی کارتەکانی لەگەڵ دایە، هەروەها دیسان لە ڕاهێنانەکانی ناردن و وەرگرتن وهاوشێوە بۆ نمونەکانی ناوبراوی سەرەوەی لەگەڵ دایە. ئە نجا ئەگەر هەزت نەکرد لەکرینی ئەو کارتانە یان کەئەوانەت لەبەر دەستدا نەبێ، ئەوا لەتواناتدایە کەبەخۆت نمونەی لێ دروست بکەیتەوە (٢٥) کارتی پێرست کراو

ڕاكێشه لەگەڵ پێنوسێكدا، ئەنجا وێنەی هەرنمونەیەك بكێشە كەلەسەرەوە بۆ پێنج كەرەت پێناسەمان كرد.هەروەها سوربە لەسەر ئەوەی ڕەنگەكەی كەهەڵی دەبژێری ئەوا ئاشكرابێت، تێرو هەتا ڕەنگەكە بەهێزبێت ئاسانتر دەبێ پەخش كردنی یان وەرگرتنی.

ڕاهێنانی ژمارە-٨- لەناردنی هاوبیریدا لەگەڵ منداڵان (تاكیكردنەوەی بەكۆمەڵ)

ئەگەر دایكیت یان باوكیت لەتوانایدا هەیە ناردنی هاوبیری بۆ گەیشتن بەنێردراوێك بۆ منداڵەكانت بەكار بهێنێ.هاوبیری ئاوەزی بەكار بهێنە كاتێك كەرەستەكانی سروشتی بۆ پەیوەندیەكان نالەبارە یان كارناكات. زۆرجار منداڵان فەرامۆشی ئامۆژگاریەكەت دەكەن بەڵام دەكرێ بەنێردراوی بێ دەنگ كاریان تێ. لەتواناتدایە لێدوان لەگەڵ منداڵدا بكەیت لەئاوەزت دا، واتە وەكو ئەوەی بەلێدوانی ووشەكان لەگەڵیدا لێدوان دەكەیت. ماوەی كاتژمێرێ كاتی ئارام بەكار بهێنە لە ئێوارەدا واتە كاتێك منداڵەكە نوستبێ نێردراوی ئاوەزیت (هۆشت) بەئاسانی دووبارە بكەرەوە، ئەو نێردراوەی بۆ چەندشەوێك بەدوای یەكدا ئاراستە بكە.

هەروەها ئەگەر منداڵەكەت داواكرابێ لەماڵەوە یان كەدوا كەوتبێ لەخواردنی شێوان یان لەوێ دا هۆكارێك نەبێ بۆ پەیوەندی كردنی تەلەفونی پێیەوە یان هەر هۆكارێكی تر، لەوكاتەدا ناردنی ئاگایی ئاوەزی وهۆشی بەگەڕانەوەی دەشێ كەئەنجامی باشی لێ هەڵ بهێنجرێ.

ئەنجا لەهەندێ كاتدا كەلەكۆتایی ڕۆژدایە، بەرەو پێش چون لەسەر هەندێ لەهەڵس وكەوتەكان لەنێوا نماندا ونێوان منداڵەكاندا دەبێت.كەئومێد دەكەین ئەگەر بمانتوانیایە ئەنجامەخراپەكان لەسەریان لابەرین. بەتەنها خۆت بەئارامی دابنیشە كەلەوكاتەی منداڵەكە تیادا خەوتووە، ئەنجا لە پاشاندا ئەوەی دەتەوێ ئاراستەی هۆشی بكە.دەتوانینت لەمنداڵەكان ڕێگە پێدان بخوازیت یان تەنها ئەو بیرانەی بۆ بنێریت كەخۆشەویستییان بۆ دڵنیا دەكاتەوە. یان كەتۆ دەتەوێ بۆ ژووری خەوتنەكەت بڕۆیت و بۆ دەم وچاوی منداڵەكەت كەخەوتووە دەروانیت لەكاتێكدا كەنێردراوەكانی خۆشەویستی بە ئەمەكی بۆ بەرهەڵ دەدەیت وپەخش دەكەیت. دكتۆر بەرزۆڵد سگیوارز لەنیوجەرسی هەستا بەتوێژینەوە دەربارەی ماڵی بوونی هاوبیری لەنیوان منداڵەكان وباوكان دا كەئەنجامی توێژینەوەكانی لە پەرتوكێكی بەرچاودا (هاوبیری لەنیوان منداڵ وباوكیدا) بڵاو بووەوە كەبینرا زۆربەی منداڵان ترسی دایك وباوكیان پێچەوانە دەبێتەوە كەلێیان تاكینەكراوەتە. كەئەوەش بەڕێگەی پەیبردنی هەستی باڵادەبێ.كەدیسان دەگات بەباوەر بەوەی كەهەرچیەك لەئاوەزی ناهۆشیاریدا هەیە بۆ باوك ودایكان دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵەكە كەبەهەمان ڕێژەی ئەوەی كە هەیە لەئاوەزی هۆشیاریدا پێی دەگوێزرێتەوە هەروەها ئاشكرا بووە كە لەتوانایی منداڵاندایە لەمەترسی دایك و باوكاندا مەلەبكەن. بەڵكو پێی بكرینەوە و پەرش ببن بەهۆی هەستیاری تیژیانەوە، و ئەو ترسانەش لەهەڵس وكەوتیاندا پێچەوانە دەكاتەوە.

دكتۆر سگیوارز دەڵێ بەراستی مندالان لەنێوان تەمەنی (٣-٧)ساڵدا جیادەکرینەوە بەهەستیاری تایبەت بەرەو ڕووی پەیبردنی هەستی باڵا کەئەوان بیرە ئاشکراکانی دایك وباوکیان لەبەر دەگرنەوە کەلەگرنگیدا باڵاترن لەنێردراوەکانی سەر زارەکی. کاتێ کە هەرزەکار بووم یاری یەکی باشم دەکرد کە (سارد یان گەرمی) پێ دەگوترا. لەم یاریەدا هەموو ئەندامەکانی کۆمەڵە پێك دەهاتن، بێجگە لەکەسێك نەبێت کەلەدەرەوەی ژوورەکە چاوەڕێ دەکرد لەسەر شتێك تابیدۆزنەوە دوای ئەوە بانگ دەکران بۆ گەران لێی. ئە نجا کاتێك لەو شتە نزیك دەبوونەوە دەمان گوت(گەرمە) هەروەها کاتێك لێی دوور دەکەوتنەوە دەمان گوت ساردە ئێمە لەڕاستیدا ئاسانکاریمان بۆ دەکردن تاشتەکە بدۆزنەوە کەهەڵمان بژاردووە کەئەم یاریە جیادەکرێتەوە بەوەی کات بەسەر بەر و ووروژێنەرە. ئە نجا کاتێك تەمەنم بوو بەبیستەکان کارم لەگەڵ سێ کەسی تردا لەهاورێکانم لەسەر پەرەپێدانی ئەو یاریە کۆنە دەکرد کەناوی (بگەرێ وبیدۆزەوە وکاربکە) ی پێ دەگوترا. کەئێمە ڕۆڵ بینینەکانمان ئاڵ وگۆر دەکرد بەکەرەتێ نێرەر وکەرەتێکیش وەرگر، کە ئەو یاریە یارمەتی داین لەسەر پەرە پێدانی شارەزاییەکانمان لەهەردوو بارەکەدا. ئە نجاکاتێك وەرگر دووردەبێت لەئاماnجی بیستنمانەوە، ئێمەش پاشماوەی کۆمەڵەکە هەڵدەستاین بەداتانی پلانێك کە ئاراستەی وەرگری لەناوەندی ژوورەکەدا بەرەو ئامانجەکە هەنگاوبەهەنگاو لێ پێك هاتبێ ئە نجاکاتیك دەردەکەوێ لەبەردەستی دایە هەڵدەستێ بەبەجێهێنانی شارەزاییەك لەگەڵیدا.

نێرەر لەم تاکیکردنەوەیەدا سێ شت بەکار دەهێنێ..یەکەم (ئارەزوو) بەشوێن کەوتنی وەرگر بۆ ئاراستە کردنەکانی هاوبیری، هەروەها دووەمیان پارێزگاری کردنە لەسەر وێنەبەرداریەکی ڕوون بۆ هەنگاوی داهاتوو کەئەرکی وەرگر سورتردەکات. هەروەها سێ هەم ئارەزوو کردنیەتی بەسەرکەوتنی ئەزموونەکە. ووتمان کەلەسەر کۆمەڵەکەیە کەئەرکەکەی بەجێ بگەیەنێ بەڕاوێژکردن لەگەڵ هەندێکیاندا.بەڵام ئێمە لەیەکێ لەئەزموونە مەینەتاویەکاندا، ئاشکرامان کرد، ئەوەی دەشێ کەبۆتاك ڕووبدات دەبێ کراوەبێت بۆ بەجێ گەیاندن وپیشاندان بۆ ئومێدەکانی گۆراوی ئەوەی ئەو دەیەوێ.کەدوای چەند هەفتەیەك لە پێ هەستان پێشرەویەکی گەورە بەدەست دەهێنین لەگەیشتن بەئە نجامە خێراکان بۆ تاکیکردنەوەکانمان.کەلەکەرەتێکیاندا کاتێك یەکێك لەتاکەکانی کۆمەڵەکەمان کە (مارگرێت) ی پێ دەگوترا لەدەرەوەی ژوورەکەمان بوو من وتەواوی کۆمەڵەکە بڕیارماندا کەئەوان دووکەسن پێیان دەگوترێ (جیم) و(بل) کەیەکی لەئێمەی بەهێزتر تاکی بکەنەوە سوربوین لەسەر ئەوەی کەمن هەستم بەسەرۆکایەتی کردنی بەئاراستەیەکی دیاری کراو کاتێك هەردووکیان هەوڵ دەدەن ئاراستەیان کردنیان بەئاراستەیەکی پێچەوانەوەیە...بەبێ ئەوەی ئێمە پەی پێ بەرین کەلە پێشوازیداین، مارگرێت یەکسەر کاتی بیستنی ئاگاداریەکەمان هاتە ژوورەوە ئە نجا باری وەرگری وەرگرت وچاوەڕێی ئاراستە کردنی جولاندنی دەکرد.لەوکاتەدا ئەوپەڕی هەوڵم بۆ ئاراستەکردنی دا بەرە وئامانجەکەم کە خواستی بەجێ هێنانی سەرکەوتنە. ئە نجا کاتێك چاوەڕێمان دەکرد مارگرێت سوورایەوە بەرە

و ئاما نجەکـــەم. بـــەڵام خێـــرا گۆرایـــەوە بـــەرە وئاما نجەکەیان لەراستیدا چرکەیەکی شـڵەژێنەر بـوو کاتێك مارگرێت دەستی لەسەر ناوچەوانی دانا بۆ ئەوەی بەدەنگی ترساو بڵێ (هەست دەکەم بـەتێك هـەڵهاتن وپشێوی) هەروەها زۆرتری خستە سەری وگوتی (سەرم ئازارم دەدات تا پلەیەك هەست بکەم وەکو ئـەوەی سـەرم دەتەکێتەوە) کاتێك هەڵوێستەمان کرد لە پێهەستانی دەسەڵاتمان ئەنجا نیگەرانیمان لەگـەڵ دابـوو کاتێـك پەیمان برد کارتێکردنی ئەوی لەسەرە. بەڵام خراپتر لەئەوە کەمارگرێت لاوازتر بوو لەوەی کە بجوڵێت وهاواری دەکرد (سەرم ئازارم دەدات) ئەنجا خێرا ڕەنگی گۆڕا بەسـەوز....ئێمـە هەرسێکمان وەسـتابووین یەکێـەکمان بەڕووخسارێکی تر دەیڕوانی کەبێ ئەوەی هەواڵی پێ بدەین لەسـەر ئـەوەی کردوومانـە، کەلەهـەمان کاتـدا نازانین چی دەکەین، بەڵام گەیشتینە وەڵام دانەوەی ئەو دەستەواژانەی کە ئارام بەخش ودڵنیاکەرەوەن تا بـەرە بەرە مارگرێت ڕەنگی سروشتی بۆ گەڕایەوە.کەلەماوەی نیوکاتژمێردا مارگرێت توانی دابنیـشێ بـۆ پرسـیار لێ کردنمان لەوەی ڕووی داوەوچی بۆ بکەین، کەلەبەر دەماندابێجگە لەدان پێدانان هیچی ترمان نەبینی.ئـەنجا بە پێی ئەمە ئەزمونەکەی دواییان لەچوارچێوەی کۆمەڵەکاندا بووە، هەرچەندە ئێمە کەدووشتی گرنگ فێربوین یەکەمیان، بەراستی هاوبیری هۆشی بە پێ هەڵستانی کاردەکات تاشارەزاییەکەی دەردەکەوێ....ئەنجا دووەمیان کەناشێ یاری وگەمە کردن بەهێزی ئاوەزیەوە بکرێ، لەبەر ئـەوەی لەراسـتیدا، هێزێکـی ڕاسـتینەیە. کەئـەم ئەزموونە فێری کردم دیسان کاربکەم بەگونجاندنی تەواو لەگەڵ بەراورد کردنمدا لەهەمووپێ هەڵـسانەکانی دەرونیمدا، هەروەها کەگێرانەوەی ڕێزێکی گەورەیە بۆ هێزی وویستی مرۆیی.مەبەستم لێرەدا ئەوەیە کەتـەنها دروشم بێـت و (بـۆهیچ کـەس ئـازار نـەبێت) ئـەویش پێویـستیە کـە مـشت ومـڕی لەهـەموو لەهـەموو پـێ هەڵستانەکانماندا تێدانیە ، هەروەها خوێنەری خۆشەویستم ئومێد لەتۆوەیە کەبەکارهێنانی هێزی دەرونیت خراپ نەکەیت وەکو ئەوەی ئێمە کردمان. کەخواستی بەئەرك گەیاندنی ئەم ڕاهێنانە، پێویستی بەسـێ کـەس هەیە یان پتر کەلەسەرکەسی ژێرباری ئەزموونەکەیە ژوورەکە جێ بهێڵێ لەوکاتـەدا کـە پاشماوەی کۆمەڵەکـە بڕیاری ئاما نجەکەو ڕێگای تایبەتی بۆ گەیشتن پێی دەدەن.یەکێ لـەجۆرەکانی ڕاهێنانەکـە کـە پێ دەگـوترێ (کەسی چوار دەورە دراو) کەڵکی زۆری تیاکۆدەبێتەوە....لەم یاریەدا یەکێك لەتاکەکانی کۆمەڵەکە بەسەرکردە هەڵدەبژێردرێ، ئەنجا کاتێك کەسەکە بانگ دەکرێ بەتاکیکردنەوە دادەنرێ لەلایەن سەرکردەوە، لەناوەنـدی ژوورەکەدا دەوەستێ وچاوەکانی داخراوە یان بەبەسـتەریك بەسـتراوە کەئـەمیان باشـترە.لەوکاتـەدا تـەواوی کۆمەڵەکە بازنەیان کێشاوە بەدەوری کەسەکەدا، ئەنجا کاتێك سـەرکردەکە ئامـاژە بەکەسـی هەڵبـژێردراوی لەچوارچێوەی بازنەکەدا دەدات ، ئەوا هەریەکە لـەوان لەهۆشـیان دا هـەز دەکـەن بـەوەی کەکەسـی دانـراوی تاکیکردنەوەکەدەبێ و تاکی دەست نیشان کراوە دەبێ. ئەنجا کاتێـك کەسـەکە دەسـت نیـشان دەبێـت لەسـەر کۆمەڵەکە ئەوا ئارەزووەکەی دەوەستێ بۆ ئەوەی ڕێگەی ئاراستەی بەرەو نیشانەکەی وەرگرێ دوای ئەوە کەسێکی تر لەناوکۆمەڵەکەدا هەڵدەبژێردرێ بۆ ئەوەی ئامانج ونیشانە بێت. هەروەها لەسەر کەسـی تاکیکراوەیـە کـە

رێك و لەش خاو لەباری ئاوەزی دا بوەستێ تارێگە بەبەدەنی بدات بەئاراستەی ئارەزووی کۆمەڵەکە بجولێت. هەروەها لەسەر هەموو تاکەکانی کۆمەڵەکەیە بەنۆرە ڕۆڵ بینینەکان بگێڕن کەبەوەشدا لەتوانای هەرتاکێکدا دەبێ لەو کۆمەڵەیە پەرەپێدانی تواناکانی چاودێروتاکی کراوەبێت.ئەنجا ئەگەر ئاستەنگیەکان بەرە وڕووتان بۆوە ئەوامانای کەتاکیکردنەوەکانتان توشی کاروفەرمانی شك وگومان و هەڵسەنگاندن و خەملاندن بوون یان ڕەنگە ترسابێت.گرنگ ئەوەیە کەتاکەکانی کۆمەڵەکە بناخەیەك لەباوەر بن لەنێوانیاندا، کەخواستی دروست کردنی جۆرێك لەباوەڕ یان لابردنی هەر ئالۆزیەك ئەگەری دەبێ، ئەوا لەتوانای هەموان دایە ڕۆڵ بینەکان ئالّ وگۆڕبکەن بەبەردانەوە یان کەبانگی ئەوانی تر لە چوارچێوەی کۆمەڵەکەدا بەگرتنەوەیان بکرێ. گرنگ ئەوەیە لێرەدا بازنەکە بچکۆلەبێت، واتە لەهەرلایەکەوە دووتاسێ پێ دووربێت و بەکەسی دانراوی تاکیکردنەوە چوار لا درابێت. لەوێ ڕاهێنانی ترهەن لە (ئارەزوو کردندا) کە زۆرتر ئالۆزە، بەلام لەتوانادا هەیە بگێردریتەوە سەر کۆناخە سادەکانی لەسەر هەر کۆمەڵەیەکە کەسەرنج لەسەر یەك هەنگاو بدات لەهەرکەرەتێکدا هەتاوەکو دواهەنگاو کۆتایی دێت. ئەنجا ئەو بەشەش لەکارکردن تەواو دەبێ... پێویستی بەسەرکردە نابێت لە نموونەی ئەم جۆرە ڕاهێنانەدا بەڵکو لەسەر کۆمەڵەیەکە کەچالاکیەکی ڕوون بڕیار بدەن و وەکو ئامانجێك دیاری کراوبێت.هەروەها لەسەریانە کە وەکو خۆیبڕیار بدەن بەو هەنگاوانەی کەئەرك لەسەر کەسی دانراوی تاکیکردنەوە کەیە بۆ گەیشتن بەئامانجەکەی دوای گەیشتنی بۆ ناوەندی ژوورەکە شوێنی دەکەوێت. نموونەش لەسەر ئەوە زنجیرەی هەنگاوەکان بەم شێوەیە دەبێ:-

١) سوڕانەوە لەسەر ئەوەی کەدەبێ ڕووی بەئاراستەی پەنجەرەکەبێت.

٢) دەست کردن بەجولان لەو ئاراستەیەوە.

٣) وەستان لەڕۆیشتن وسورانەوە بەئاراستەی پەرتوکخانەی ژوورەکە (کەئەوەش لەباری گۆڕانی کەسی تاکیکروەدا دەبێ ئاراستەکەی بۆ دورکەوتنەوەی دۆزینەوەیە بە پارچەیەك لەکەڵ و پەلەکان ....لەوکاتەدا لەسەر کۆمەڵەکەیە کە (ئاراستەکردنەکە) لەماوەی وێنەبەرداری هۆشیەوە بێت بەئاراستەی هەزلێکراو تیایدا کەسەرنجدان لەسەریەتی.

٤) دەست کردن بەجولان بەرەو ئەم ئاراستەیە.

٥) وەستان لەڕۆیشتن.

٦) بەرزکردنەوەی بالی ڕاست، ئەنجاکاتێك تۆبەرزی دەکەیتەوە بەهیواشی بجولێ بەرەو هەنگاوێکی تر.

-٧-گەیاندن

٨)دەست لە پەرتوکێکی دیاری کراو بدە واتە پەرتوکی ئامانج بێت.

٩) بەردەست خستنی (پەرتوکەکە) لەدەستت دا.

١٠) پەرتوکەکە لا پەڕەی (٧٥) بکەرەوە.

١١) بڕوانە بۆ لا پەرەکە لەلای دەستی چە پتەوە.

١٢) بڕوا دێری پێنجەمی.

١٣) دێری پێنجەم بخوێنەرەوە بەدەنگی بەرز بۆ ئەوەی گوێت لێ بگرین. لەسەر کۆمەڵەکەیە کەلەبارەی هاوسەنگی وچاودێری دابێت بەوەی ڕێگە بەهەموو هەنگاوێك بدات ئارەزوو تیایدا بکات کەتەواو بێت، بۆ ئەوەی یەکسەر بگوێزرێتەوە بۆ هەنگاوی داتاتوو.کەدیسان پێویست دەکات وەرگرتنی زنجیرە هەنگاوەکان کەبەشێوە ڕوونە لەلای هەموو کاتەکانی کۆمەڵەکەوە بێت بۆ ەوەی تێکەوەهاڵانی ئاوەزی بۆ کەسی تاکیکراوە دووربخرێتەوە کەدەبێ ئاراستە کردنەکان گونجاو وتەواو لەیەك چووبن خواستی گەیشتن بەباشترین کارتێکردن.

چـــــــــــارەسەرکردنی دەروونـــــــــــی

هێشتا کێشەی چارەسەرکردنی دەروونی یان گیانی هۆشی یان گیانی جێگەی مشت ومڕی گەورەیە لەبەر ئەوەی بەشێوەی تەواو وەرناگیرێ، کەڕۆژنامەوانی بۆ ساڵانێکی درێژە تۆمەت باری ئەوانەی کردووە کەهەڵس وکەوت بەوەوە دەکەن، بفریودانی تایبەت دوای ژماریەك لەکپ کردنەکان کەدوای چارەسەرکردنی دەروونی دەرکەوت.کە پێش ئەوەی چارە سەر کردن دەرونیانە تێ بگەین دەبێ خودی نەخۆشیەکە تێ بگەین کەنەخۆشیەکەیە یان (dns- ease) کە ئەویش ئاوابونی ڕێکخستنە لەبەردەمی سروشتیدا...کەئەوەش لەئاوابوونی (بزربوونی) گونجاندنەوە لەدەروونی ناوەوەدا بەرهەم دێت ، کەباریکی دەرەکی یە پێچەوانەیە بۆدەروونی ناوەوە، کاتێك کەسەکە ناتوانا دەبێ لەسەر هەڵس وکەوت پێ کردن لەگەڵ ململانێیەکی ناوەکیدا لەسەریەتی کەدەبرینێك بۆی بەناو بەدەندا بدۆزێتەوە. هەروەها نەخۆشیەکە بەستراوە دەمێنێتەوە بۆ کەسەکە کاتێك کەململانێ ناوەکی درێژەدەربێت. ئە نجا کاتێك کەسەکە چارەسەرکردنی دەروونی پێ دەگات، ئەوا هەست دەکات بەهەوانەوەو بەڵام بۆ ماوەیەکی کاتی یە کەئەوەش بەهۆی باوەڕپێ بوونیەوەیە کەلەتوانایدایە کەسەکەی تر چارەسەربکات.بەڵام ئەگەر کەسەکە هەڵس وکەوت نەکات لەگەڵ کێشە بنەڕەتیەکاندا کەلەناو ەدەنیدا بووەتە هۆی نەخۆشیەکە ئەوا نەخۆشیەکە دەگەڕێتەوە.بەراستی ئەوکەسانەی کە پەیوەندیان بەسۆزداریەوە نییە یان بیرەکانیان نەستیانە باری نەخۆشی ناو بەدەنیان ڕادەکشێ.کەئامانجیش لەوە زۆر لێ کردنیانە لەسەر دۆزینەوەی هۆکار بۆ نەخۆشیەکانیان لەچوارچێوەی بیروباوەڕیاندا کەئەم خەلکانە لەسەر یان بێت پێویست بوونیان بەنەخۆشیەکانیان. هەروەها کاتێك چارەسەرکەری دەروونی هەوڵ دەدات یارمەتی کەسی نەخۆش بدات کەخۆی ململانیەتی لەگەڵ بەدەنی دا، ئەوا بەرزبوونەوەی ئەم ململانیە ودەرکەوتنی بۆ نەخۆشەکە دڵنیا دەبێتەوە. کەوابو هەڵدەستی بەبارگاوی کردنی بیری نەخۆشەکە بەووزە، ئە نجا ئەگەر نەخۆشەکە پەککەوتە مایەوە لەڕێکخستن دا لەنێوان هۆشی وبیریدا لەگەڵ باری بەدەنی نەخۆشی بودا ئەوا هاوسەنگی بزر دەمێنێتەوە کەلەگەڵ هەر نەخۆشیەکدا کەسەکە لەباری ناهاوسنگی دا دەبێ و هەموو ووزەکەی ئاراستە کراوە بۆ کارکردن لەدەرچەی ئەو بارە نائاساییەوە، کە شتێك لێیەوە وازلێ نەهێنێ بۆ چارەسەرکردنی دەروونی. لەسەریەتی کەچارەسەرکەری دەروونی لەسەریەتی ووزەیەکی سەربار بۆ نەخۆش

ببەخشێ بەوەی لەسەر ڕاست کردنەوەی باری ناهاوسەنگی یارمەتی بدات.... کەئەم بارەش تائاستێکی گەورە لەکارپێکردنی خودرۆ دەچێت (لەهەڵ کردنیدا)، ئەنجا ئەگەر پاتریەکەی دابەزیبێت، ئەوا پێویستی بەبارگەی ووزەیە لە پاتریەکی ترەوە تا لەسەر کارپێکردنی کاردەکا....هەروەها ئەگەر گرنگی بە بپاتریە نیشتووەکە (دابەزیوەکە) نەدرێت، ئەوا بارەکە دووبارە دەبێتەوە و کەرەتێکی پێویستی بە پاتریەکە سەر نوێ دەبێتەوە. بەراستی ناردنی ووزەی چارە بەخش پرسیکە شایەن بەگرنگی دانە، هەرچەند کە هەمیشە پەلکێشی ناکات بۆ سەرکەوتن. هەندێ خەڵکی باوەڕ بەخۆبونیان لەدەست دەدەن وبەخرا پەیی بیرو باوەڕیان جیادەکرینەوە، بۆیە کەئەوانیش ناتوانن لەسەر پەسەند کردنی کامەیان باشە بۆیان ناتوانن. کەلەوێ دا کەسانی تر هەن جیادەکرێنەوە بەهێزی پشتگیری کردنیان بەوەی کەچاك وخراپ وەکو یەك ڕێگریان لێ دەکات. هەروەها ئەگەر ئاشکرابوو چارەسەرکردنی دەروونی لەئەنجامەکەیدا بەردار نەبێت ، ئەوا چارەسەر کەری دەروونی گرنگی نادات بەبێ توانایی...کەئەنجامەکە دەگەڕێتەوە بۆ هەڵەی ئایندەی خودی وەرگر. بەراستی هەژاری کەسێك بۆ توانای وەرگرتن دەبێ کەڕێگری نەکات لەناردنی ووزەی چارەبەخش دا، کەئەویش بەکارهێنانی یان بەکارنەهێنانی ڕێگەی پێ دراوە. هەروەها ئەگەر کەسەکە لەخاڵێکی دیاری کراودا نەی توانی بڕیارێك وەربگرێ بەچارەسەرکردنی ناکۆکیەکانی کەسیەتی، ئەوا توانایەك لەووزە دەدۆزیتە بۆ بەکارهێنانی .کەدەشی کرداری چارەسەرکردن و ئەنجامەکانی بەبارودۆخ وکارکەرە جۆراو جۆرەکانیەوە ببەستینەوە لەوانەش لەدەست دانی کەسەکە بۆ هاوسەنگیەتی کەئەوەش لەباری تیك چوونی تەندروستی دایەتی، کەئەو ڕاست کردنەوەیەش پەیوەندیەکانی کۆمەڵایەتی نەخۆشەکە دەگرێتەوە لەگەڵ بارەکانی دارایی وبارودۆخەکانی ژیانی وهەتا بەدەنیشی دەگرێتەوە. ئازمایش کردن بەهەنگاوی یەکەم لەبواری چارەسەر کردنی شانەزانیدا دەژمێردرێ. کەلەسەرتە پێش دەست پێکردنی بەچارەسەرکردنی بارەکە، هەموو زانیاریەکان کۆبکەوە کەبەکەلکیان دەبینیت بۆ بارەکە و پیشان دانی بۆ ئەوەی لەهۆشیاریت دا چاپ ببێ. بەتەنها دابنیشە بەئارامی و لەش خاوی وویستی سەرنج دانت لەسەر ئەوشتە بێت کەدەیکەیت. ,داوا لەخۆت بکە باربووت بکات بەزانیاری پتر دەربارەی بارەکە، پاشان دابنیشە وبانگی هۆشت بکە وێنە وبیرەکان بۆ هۆشیاریت هەڵبگرێ.

تێبینی بکە کەبەمەبەستەوە بێت ئەوەی هۆشیاریت دەینێرێ بۆ جێگەی سەرنجدانت.... بەرهەڵستی ئەم کەڵەکە بوونە لەماوەی ناردنی کەرەستەکانی دەوروبەری ئەوەی دەتەوێ پەی پێ بەریت مەکە ، لەناو هۆشیاریتدا بیرەکانی شێواو دوور دەخەیتەوە کەتوشی زنجیرەی وێنە وبیرەکانی زانیار یدوی دەری دەبێت کە دەگوێزرێتەوە بۆ هۆشیاریت بۆ یارمەتی دانت لەسەر چارەسەرکردنی کەسی دیاری کراو یان بارێکی دیاری کراو.... کەلێرەدا بەدیار دەکەوێ کەووتە لەکردەوە ئاسانترە. لەبەر ئەوەی ئێمە هەموومان خولیایەکمان لایە تائاگایمان بانگ بکا دەرچێ لەو کارەی لەنێودەستماندایە. دەبێ بەخۆ ڕاگری شیتەڵی بکەین کەئێمە چاوەڕێ دەکەین وکارەکەمان دوا دەخەین تاوەکو کۆتایی کە پێی هەڵدەستین و بەڵام بەبێ ئەوەی کارلێکردن بکەین, سەرەرای ئەوەی کەئێمە لەسەر هۆشیارین

بەهەزیك لەكارلێكردن.لەوێدا ڕێگەی تر هەیە بۆ ئازمایش كردن بەكاردێ دوای ئەوەی كەدادەنیشی بەلەش خاوی وچاوەكان داخراون، واتە كەدەست دەكەیت بەخەیاڵ كردنەوەی وێنەیەك بۆنە خۆشەكە لەچاوی ئاوەزتدا . ئە نجا كاتێك تۆ سەرنج دەدەیتە سەر ئەم وێنەیە، ڕێگەی پێ بدەبەجوڵاندن ودروست كردنی جوڵەی بێ سەرو بەر بۆ گواستنەوەی گرفتەكە. سەربای بكە هەرچەند هەست بكەیت كەئەوە لەسەر پێشڕەوی یارمەتیت دەدات ، وەكو ئەوەی نەخۆش بانگ بكرێ دابنشێ لەسەر باندانیشێكی هەسێنەر وپشودەر یان كە پشتی لەسەر جێگە دابێتەوە.گگرانە پەی بردن بەوێنەی جێگیر گراندەبێت و.لەسەریەتی پەیبردنی وێنە جوڵاوەكان وەكو ئەوەی لەسینەمادا هەیە زۆرتر ئاسان بێ لەبەر ئەوەی لەتواناتدا دەبێ، كەهەزت لە ووردەكاری زۆرتر هەیە، كە وەستاندنی فلمەكە بەفەرمانی هۆش ی دەبێ...ڕێژەیەكی زۆرتر لەزانیاریەكان كۆبكەرەوە، ئە نجا دوای ئەوە چاوت بكەرەوە وتێبینیەكانت تۆماربكە دەربارەی هەرچیەكی چاودێری دەكەیت لەسەر كاخەز.

كەدەتوانێ سەركەوتنێك بەدەست بهێنی لەناردنی چارەسەركردنی دەروونیدا پشت ئەستوربە هەر زانیاریەكی كەبەدەستی دەهێنی... كەهەرچەندە زانیاریەكان نادروستیش بێت، كەهەواڵەكانت ئازار بەخش نابێت بەو دەربڕینەی كەبۆ هەرتاكێ هێزێك لەسەر ڕەفزكردنی هەرشتێكدا هەیە كەدەچێتە ژینگەی كەسێكەوە لەگەڵ بارودۆخی ئەوێدا و ئاشنا نابێت.سەرەرای ئەوەش كەهەموو ئەوەی دەینێرێت ئەویش تەنها (كۆمەڵێكی باشە) لەوێنەكان وبیرەكانی كەناشێ هیچ زیانێكی بەدوادا بێت. لەسەرەتادا هەوڵ مەدە بەنێردراوەكانی هاوبیری وزەیەكی چارەبەخش بنێریت.بەڵكو پەیوەست بەگواستنەوەی وێنەی باش ورووت كەهەزی ڕاستینەی لەگەڵ دابێت بەوەی كەدەبێ بارەكە چارەسەر بێت.زمانی هێمایی ئامادە دەبێ، واتە زمانی وێنەش ئاسانتردەبێ جالەناردنی دابێت یان لەوەرگرتنیدا لەلایەن هەستی تایبەت بەكەسی مەبەستەوە .هێزی خەیاڵیت بەكار بهێنە بۆ توێژینەوە لەو وێنەیەی كە كارەكانی گواستنەوەی نێردراوەكە پێك دەهێنێ: نموونەش دەرزی ودەزووە بۆ درونەوەی دڕاوەكان، كسكی كارەبای بۆ پاككردنەوەی خشت وخاڵ وچەكۆش بۆ بڕینەوەی گرێ كان لەگەڵ كەرەستە سادەكانی تردا كەئەوەی لەبەر دەستی هەر كەسێكدایە.خەیاڵ بكەوە شریتێكی سینەمایی دەبێ دەربارەی بەكارهێنانی ئەو كەرەستە سادانەی ماڵەوە لەسەر بەدەنی نەخۆشەكەیە بۆ پاككردنەوەی یان گەیاندنی شتێك لێ یەوە یان سەرخستنی شتێكی تر لەسەری....بەراستی ئەوەی لێرەدا كردت دروست كردنی نامەیەكی روونە لەسەر ئامادەكردنی وێنە وپەخش كردنی بۆ نەخۆشەكە بەهاوبیری .كەلەهەمان كاتدا روونە، ئەوەی پێویستە كاری پێ بكرێ بۆ چارەسەركردنی نەخۆش.كەهەموو فەرمانەكە دەگەرێتەوە بۆ هەستی تایبەت بەنەخۆشی بۆ پەسەندكردنی ئەو زانیاریانەی خواستی ڕاستەو خۆیە بەچارەسەركردنی دەروونی لەرێگەی هەركارێكی پێویستەوە. هەروەها زانراوە بەراستی هەست كەزاڵ دەبێ لەسەر بەجێ گەیاندنی بەدەن بۆ كارو چالاكیەكەی، كەبەزیرەكیەكەی وچۆنیەتی زانیاریەكەی جیادەكرێتەوە كەدەرونیانە بەدەنی پێ چارە سەردەبێ...هەروەها ئەوەی كەتۆ دەینێری تەنها پێشنیارێكە بۆ هەست، بەبەجێ گەیاندنی كارێك كە پێشتر چۆنیەتی پێ هەستانی دەزانرێ دەمەوێ لێرەدا ئەوبارە بڵێم

کەبەدەستم هاتووە لەگەڵ یەکێ لەتاکەکانی کۆمەڵە تایبەتەکەمان بەچارەسەرکردنی دەروونی کە بەژنێکەوە پەیوەستە توشی ئازاری توند لەجومگەکانیدابووە. بەهێواشی لەدواوەی دانیشتم ودەستم کرد بەخەیاڵ کردنەوە لە لەهۆشی خۆمدا وێنەیەك بۆ ژنێك کە لێوارەکانی وپە نجەکانی شێواوە، بینیم لەوێدا وەستاوە وچاوەنوارە بەماندووی. دوای ئەوە چاوەنوارِی زانیاری پترم کرد بۆ چوونە ناوەوە لەهۆشمدا لەوکاتەدا لە پڕدا دیمەنێکم لەخوانی شێوان بینی....کەلەوێدا دوو پیاو دادەنیشن خەریك بوون بەخواردنەوە لەکاتێکدا ئەو ژنەش لەچاوەڕوانیاندا دەوەستێ، کەژنەکەش بەدەوریانەوە شەکەت بووە وگەرم داهاتووە وئازار دەچێژێ. ئە نجابینیم دوو پیاوەکە گوێ نەدەر وبێ ئاگان بەباری ماندووی کەلەژنەکە بە دیار دەکەوێ.... دوای ئەوە دیمەنەکە نەما بەڵام پەیم برد لەماوەیدا کەلەمێژە ژنەکە بەرژەوەندی ئەم دوو پیاوە لەسەروو بەرژەوەندی خۆیەوە داناوە، بەراستی بەدەنی تەرخان کردووە بۆ خزمەت کردنی کەسانی تر لەکاتێکدا پشودانی خۆی ڕەفز دەکاتەوە. خەیاڵ کردنەوەی لەبەردەمم دا جارێکی تر ئەوابیرکردنەوە لێی بۆ ئەوەی بەدەنی پشوبدات و لەسەریەتی دەست بکات بەبەختیاری خۆی لەجیاتی کەسانی تر.هەروەها دیسان وێنەیەکم بەکار هێنا بەشێوەی پە نجەکانی بۆ دوو دەست دەگەڕایە وهەڵدەستان بەکارکردنی شیلان بۆ هەردووشانی بەڵکو بۆ هەموو جومگەکانی.... کەئەم دوودەستە هەڵدەستان بەگێرانەوەی شێوەی بەدەنی بەتەواوی، وەکو ئەوەی پارچەیەك لە پلاستیك بێت.کەخواستی دڵنیابوونەوە لەوەی کەفەرمانەکانم ڕوونە، داوام لەهەستی تایبەت بەخۆم کرد کەرێگە بەوبەدەنە بدات. بجوڵێت بۆ ئەوەی ئە نجامەکانی ببینم.کەخێرا بووە هۆی بزە وخەندەی ڕووی ئەو وێنەیەی لەهۆشمدا کەخەیاڵم لێ کردەوە کەلێوارەکانی هەستا بەسەماکردن لەبۆشاییەکی ناوەوەی هۆشیاریدا. کەئەوەش بەرهەمی کارەکەم بوو لەسەر بارێك بەدەر لەنێردراوی کەسی کەناردوومە لەگەڵ هاوڕێکەم دا.هەروەهادوای کارکردن لەسەر ئەم بارە پرسیارم لەهاوکارەکەم کرد کە ئەو ژنە یە بەبەرژەوەندیەکەی قوربانی داوە لە پێناوی تاکەکانی خێزانەکەیدا.کەکاتێك وەڵام دێ بە (بەڵێ) هەواڵی دەدەمێ بەوەی کەئەو نێردراوە خۆی بووە لەهۆشم دا....لەوکاتەدا داوام لێ کرد کەگرنگی بەخۆی بدات وڕێگری لەخۆی بکات لەگرنگی پێ دانی خەڵکی تردا، بەڵکو بانگی ئەوانە بکات کەهەندێ ڕستە وەڵام دەدەنەوە .

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەچارەسەرکردنی دەروونی دووکەسدا.

داوا بکە لەیەکێ لەوکەسانەی کەهەست ناکەن بەتەندروستی باش تائایندەیەکیان هەبێ بۆ چارەسەرکردنی دەروونی.درەنگەکەسەکە ئازارێکی توندی لەسەریدا هەبێ بەهۆی پشێویەکەوە باشترە بەتاکیکردنەوە توش ببێت، لەبەر ئەوەیپشێویەکە زۆرجار کاتی دەبێ. ئە نجاداوا لەوکەسە بکە بەکوڵی هەناسە بدات چەند کەرەتێ ولەش خاوبێت وکراوەبێت بۆ پێشوازی کردنی ووزەی چارەسەرکردن کەتۆ دەینێریت.....کاربکە لەسەر پاکردنەوەی هۆشت وشوێنیکی ئارام هە بێت تا یارمەتیت بدات لەسەر سەرنجدان، ووزەکەت ئاراستە بکە بۆ دەستت هەتا هەست بکەیت کەهەردووکیان هەست دەکەن گەرم بوون وهەست بەکوتانی کەم دەکەن لەگەڵیدا.دوای ئەوەی دەستت دابنێ لەسەر

ناوچەیەك كە پێویستە بۆچارە سەركردن، بەردەوام بەلەئاراستە كردنی ووزە بەناو دەستت دا بۆ وەرگر. خەیاڵ بكەوە بەوێنەیەك بۆ ماسولكەكانی ولولەكانی خوێن كەئەویش لەباری خاوبوونەدایە پاشان بەهۆشت پشێوی دووربخەوە بۆ دەرەوە. ئە نجا كاتێك هەست دەكەیت كەتۆ ووزەی تەواوت ئاراستە كردووە (دوای بەسەر بردنی چەند خولەكێ) دەست دووربخەوە، پاشان ڕاستەو خۆ بیان شۆرە كەبەوەش دا كایەی ڕووناكیەت لەهەر لەرینەوەیەكی خراپ ڕزگاری دەبێ كەبەبێ مەبەست هەڵی گرتووە....كەئەم كردارە گرنگیەكی تاییەت بەدەست دەهێنێ ئەگەر ڕاستە وخۆ بەچارەسەركردنی كەسێكی تر وویستت، ئە نجا یەوەشدا كەخۆت بەڕێ كردنی خرا پی كەسێك بۆ كەسێكی تردووردەخەیتەوە. نیگەران مەبە ئەگەر نەتوانی ئە نجامەكانی خێرا بەدەست بهێنی، لەبەر ئەوەی بەدەن پێویستی بەهەندێكات هەیە بۆ ئەوەی ووزەكەت بەكار بهێنێ وهاوسەنگیت بگێرێتەوە. داوالەكەسی ژێرباری تاكیكردنەوەكە بكە كەبڕوا پێكراوبێت لەزانیاری پێدانت دا لەهەر گۆڕانێك دا.

ڕاهێنانی ژمارە-٢- لەچارەسەركردنی دەروونی كۆمەڵدا

كۆمەڵێك لەدەوروبەری هەست كەس هەموو دادەنیشن كەكێ لەوان هەز دەكات لەهەستان بەچارەسەركردنی دەروونی، لەسەر شێوەی بازنەیەك چوارلادرابێ بەكەسێك كەڕۆڵی ئاینده دەبینێ بۆ چارەسەركردن.....لەسەر هەر تاكیك لەئەندامەكانی كۆمەڵەكەیە بچێتە باری خاوبوونەوە وهۆشی پاك بكاتەوە ئامادەبێت بۆ چوونە ناوەوە بەباری بێ هۆشی. دوای ئەوە بەتەواوی هەڵدەستن بەخەیاڵ كردنەوەلەوێنەی بازنەیەك كە بەڕەنگی سپی كۆمەڵەكەی دەورەدابێت. دوای ئەوە وێنەیەك بۆ ڕەنگی چارەسەركردنی دەروونی خەیاڵ دەكەنەوە، دوای ئەوەش بازنەیەك بێت لەڕەنگی سەوزخەیاڵ دەكەنەوە، كەئەویش هێمایی ئاشتی وئارامی بێت. ئە نجا كاتێك بازنەكە ڕووناكی ووزەی بەهێز دەبێ، ئاراستەی بكە بەرە وكەسی وەرگر هەتا بەرگ دار دەبێ بەڕووناكی وساخی وچارەسەركردن. بەردەوام بەلەئاراستە كردنی ووزەدا بۆ چەند خولەكێك لەكاتێكدا خەیاڵی ئازاری تیادەكەیتەوە یان ئازارێك بەدەن جێ دەهێڵێ لەكەس ژێرباری تاكیكردنەوەدا، لەبەشی ناهاوسەنگی بەدەنی نەخۆشەكە خەیاڵ بكەوە وەكو ئەوەی لەتەندروستی تەواودابێت. ئە نجا لەهۆشتدا بیرۆكەی تەندروستی تەواو بۆ ئەو كەسە بچەسپێنە. ئە نجا دوای چەند خولەكێ دەوەستیت ووزەكەت بانگ دەكەیت بەئارامی بكشێتەوە، داوالە وەرگر بكە كەڕاست گۆ بێت لەهەواڵ پێ دانت لەوەی هەست بەهەرچیەك دەكات لەكاتی ڕاهێنان دا، كەزۆربەی خەڵكی كەهەواڵت پێ دەدەن لەم بارەدا بەوەی تۆ دەتەوێ بیبیستی. دەبێ كەدڵنیابیت لەدروستی ووتەكانی وەرگر ئە نجا ئەگەر بەئە نجامێك نەگەیشتی جارێكی تر ڕاهێنانەكە دووبارە بكەرەوە. هەروەها ئەگەر هەمان ئە نجامت بەدەست هێنا. باشتروایە بەوەرگرێكی نوێوەخەریك بێت

ڕاهێنانی ژمارە-٣- لەچارەسەركردنی دەروونی كۆمەڵدا

ئەم ڕاهێنانە ناودەبرێ بەهاوشێوە لەگەڵ ڕاهێنانی دووەم دا بەدەر لەوەی كەئێمە لێرەدا كرداری درێژكردنی هەردوو دەست بەكار دەهێنین. كەدوای بەرزكردنەوەی ووزە لەلایەن كۆمەڵەكەوە دەبێ تاكەكانی دەستیان لەسەر

وەرگــــردادەنێن...کەئەمـــەش لەدەســـتەڵات دا دەبـــێ   کەگواستنەوەی زۆر ڕاستە وخۆتر بۆ ووزە ببەخشێ.چاوە دێری ئە نجامەکان بکە. کەلەزۆرجاران دا خوێن بڵاودەبێتـــەوە لەڕووخـــساری وەرگـــردا لەئـــە نجامی یـــەك کـــەرەت دەرخوارد دانیبەووزەوە...کەلەتوانادایە کرانەوەکە بە خێرایەکی گەورە بچێتەوە ناویەك لەلایـەن کۆمەڵەکـەوە، کەفەرمانەکە پێویست ناکات بە پتر لەچەند خولەکێك بەکات.ئەم ڕاهێنانە بەســەر کۆمەڵەکەمانــدا ســە پاندووە لەسەر یەکێك لەتاکەکانی لــەتوش بــوونی لەلویــەك (دومــەڵی بــچوك) دا لەشــەویلەی دا بــەهۆی هەڵکەنــدنی دانێکیەوە....ئە نجا دوای کاتژمێرێك لەکۆتایی هاتنی ڕاهێنانەکە, لوکە نەما..

راهێنانی ژمارە-٤- لەچارەسەرکردنی دەروونی تاك یان کۆمەڵدا

ئەم ڕاهێنانە ناوی چارەسەرکردنی دەروونی نادیاری پێ دەگوترێ کەسێك یان کۆمەڵەکەسێك هەڵ دەستێ بەووتنی ناوی نەخۆشەکە کەووزەی چارەبەخشی بۆ دەنێردرێ بەدەنگی بەرز. وێنەیەك بۆ ئەم کەسە خەیاڵ لێ بکـەوە کەلـە تەندروستی تەواو دایە...ئە نجا بەسەربەدەنیدا هۆشیانە تێپەڕببە و ووزەکەت ئاراســتە بکــە بــەرەو ئەوبەشــەی کەهەست دەکەیت پێویستی بەووزەیە بەگرنگی پێدانی تایبەت پێی.لەوێ هــیچ پێویــستیەك نیــە بــۆ ناســینی ئەوکەسەی تاکیکردنەوەی لەسەر بەجێ دەهێنرێ.ئە نجا ئەگەر بەم ڕاهێنانە هەستایت لەچوارچێوەی کۆمەڵێك دا، باشترە شوێنی نەخۆشیەکە لەبەدەنی نەخۆشەکەدا بناسرێ.ئە نجا لــەتوانای کۆمەڵەکەدایــە کەنــەزانینی شــوێنی ئازارەکە لە سەرەتادا هەڵبژێرێ، بەڵام دوای کۆتایی چارەسەرکردن هەر تاکێ هەڵدەستێ بە دیاری کردنی شــوێنی ئازارەکە، دەشێ ئەم ڕاهێنانە پێی هەڵبستی لەهەرکاتێك و لەژێر هەربارودۆخێك دابێت.

لەتواناتدایە کەهەربارێکی تایبەت بەژیانت دەروونیانە چارەسەربکەیت.لەگەڵیدا یەکە مجار هەست بەمانــدوویی دەکــەیت. ، لەســەرتە وێنەیــەکی ڕوون لەهەســتتدا پوختەبکــە لــەبارێك کەلەسەرچــاوەی ئەســتەنگیەکانەوە بێت..کەلەسەر هەستکردنەکەت ئەرك دەبێ لەناو هۆشیاریت دا دەربخرێ بۆ ئەوەی بەرە وڕووی بکرێتەوە و پاشــان چارەسەری بکرێت. یادت بهێنەوە کەتۆ هۆی بنــەڕەتیت بۆهــەموو بارودۆخێکــت ئــە نجا بەهۆیــەوە لەچوارچــێوەی بوونەوەریکی زیندووی تـایبەتت بەخۆت پێشوازی دەکرێیت...کەئەمەش لەئەسـتۆی دایــە کــەهێزێکت بــۆ گــۆڕینی هەرشتێك هەزت لێیەتی پێ بدات. لەهۆشتدا وێنەبەرداری ئەو تاکیکردنەوانەی تۆی تیایت بکەکــە بــەخواردنێك دەچــێ کەدەچــێتە ناوکۆئەنــدامی هەرســەوە.کــە ســەرەتا خواردنــە دەچــێتە دەمــەوە ودەڕوات بــۆ کۆئەنــدامی هەرس....بەراستی بەدەن هێشتا بەدوورە لەو خواردنەی کەچۆتە ناوی بەڵام دوای چونی خواردنەکە کرداری هــەرس کردن بەشێك لەبەدەن دەبێ کەبەدەن بەشتێکی جیاکراوە ناژمێردرێ بەڵکو هــەردووکیان بــەدەن وخواردنەکەیــەك دەبن .کەهەمان بار لەگەڵ هەستیش دایە کە پڕە لەئەزمونی هەرس نەکراو کەهەرگیز وهیچ کات ناشێ بەشێك لێــی بێت .کەئەو ئەزموونانەبریتین لەبیرەکان وبیروباوەڕەکان وتێگەیشتنەکانی کە پێکەوە دەژین بــەڵام لەململانێیــەك دالەگەڵ هەندێکیدایە کەزۆر دەگمەنە ئەم شتە چەسپاوانە بەکوڵی یەك بگرن لەهەستماندا لەگەڵ کەسیکی تــردا یان لەگەڵ کۆمەڵگەدا بەباری خۆی. نموونەش لەسەر ئەوە، کەهەربیروباوەڕێك یەکێ لە خزمانم هەڵی گرتووە بۆم

دەگویزرێتـــــــەوە، جـــــــێگیر لەهەســـــــتمدا دەمێنێتەوە....کەبەهەر هۆیەك بێت بـەهیچ شـێوەیەك بانگی ناکەم ببمەخاوەنی، هەرچەندە من پارێزگاری پێوەدەکەم...لەبەر ئەوەی هێشتا تایبەتە بە(خزمێکمـەوە) کەلەبەر یەك هەڵ وەشێنەر دەبێ لەگەڵ بەرژەوەندیم دا کەڕەنگـە خـۆم پارێزگـاری پێوەبکـەم لەناوهەسـتم دا، کەوەکو سەرچاوەیەك دەمێنێتەوە بۆ گرفتەکان ونەبوونی پێکەوە هەڵ کردن.دەشـێ لەسـەر ئـەوەی دەیڵـێین پـارە نموونەیەکی باش بێت. لەمنداڵیمـەوە بیروبـاوەڕێکی تـایبـەت بـە پارە لەهەسـتم دا دەچەسپێ.لەسـەر ئـەوەی کەئەهریمەن وشەیاتانە وهەژاری باشترە.کەبەراستی لەخرا پییەوەیە دەوڵەمەند دەبین. بەڵام دوای چوونەناوەوەم بۆ کۆمەڵگا ئاشکراکردنم کە پێشوازی کردنە لەوکۆمەڵگایانەدا بێجگـە بـەو کەسـانە نـەبێ کـەخاوەن مـاڵ ودارای وسامانن نابەخشدرێ، ئەو بیرانە هاتنە ناوەوە ونیشتەجێ بـوو لەنەسـتم دا بـۆ هەڵگیرسـانی جـەنگێك لەگـەڵ بیروباوەڕەکانی ئاینیم دا.....چیم لەسەر دەبێ کەئە نجامی بـدەم؟ پێویـستم بەچارەسـەرکردنی بـاری ئـابووریم بوو.هەستم بەگوناه دەکرد کاتێك پارەیەکی زۆرم دەبوو...هەروەها هەستم بەماندووی دەکـرد کاتێـك پارەیـەکی کەمم لابوایە. بەکورتیەکەی هیچ هەستێکی رازی بوونم لانە بوو لەهیچ بارێکدا... بەڵام چۆن چارەسەری ئەو بـارە بکرێ؟!...

لەڕۆژێکیاندا بەئاسودەیی دانیـشتبووم وچـاوەکانم داخـستبوو، وێنەیـەکی کلێـسەم خـەیاڵ کـردەوە کەتیایـدا لەمنداڵیم دا وانەکانم لێی پێ گەیشت، خۆم دەبینی کەوا بەرە و کڵیسەکە دەرۆم گەربەکەسێك بگەیشتمایە دەهات بیروباوەڕی تـایبەت بەکلیسەی بۆم شی دەکردەوە. خەیاڵم کردەوە وەکو ئەوەی من هەموو ئـەوەی پێـی دابـووم بـۆی نەدەگەرایەوە..ئەوەی کەلیمی وەرگرتووە بزە دەیگرت.نێردراوەکەم بۆ نەست گێرانەوەی شتێکە بۆ خاوەنی بنەڕەتی یەکەبۆماوەیەکی درێژەپارێزگاری پێوە دەکەم ,بەڵام بۆم ناگەڕێتەوەکە ئەم ڕاهێنانەئازادی بەدەست گەیشتنی بـۆ ڕەخساندوم لەسەر هەر ڕێژەیەك لەو پارەیەی دەمەوێ بۆ هەرئـاستێکی بنەڕەتی کە هەڵی دەبژێرم .

جوڵاندنی شتەکان لەدوورەوە –سایکۆکینیز

بەڕاستی جوڵاندنی شتەکان لەدوورەوە توانایەکە لەسەر جوڵاندنی شتەکان لەماوەی بەکارهێنـانی ووزەی ئاوەزیەوە (هۆش وهزر). کەڕووداوی بـارەکانی جوڵاندنی شتەکان لەدوورەوە دەگمەنە، بەو بـاوەڕهێنانە بـاوەی کـە پێی وایـە جوڵاندنی شتەکان بەووزەی ئاوەزی کارێکی نەشیاوە.بەڵام لەگەڵ ئەوەش دا لەوێ یوری گیلەر هەیـە کـەناوبـانگی باڵای بەدەست هێناوە بـەهۆی تواناکانیـەوە لەجوڵانـدنی شـتەکان دا لـەدوورەوە....کـەبۆ ملیۆنـەها لەخـەڵکی سەلماندووە کەلەتوانای ئاوەزدایە بەتەنها خۆی کانزاکـان بـچەمێنێتەوە.کەملیۆنـەهای سەرسـام کـرد لەوانـەی کەتەماشایان دەکرد لەسەر شاشەی تەلەفیزیون کەئـەو کەوچـك وچـەتاڵ و کلیلانـەی لـەدوورەوە دەچـەماندەوە هەروەها لەکەرەتیکیاندا کاتێك یوری گیلەر پیشان دانەکانی پێشکەش دەکرد لەسەر شاشەی –b.b.c- لەنـدەنی زۆر لەبینەران خۆیانیش نەستانە بیزانن کانزاکانیان لەماڵەکانیان دەچەمێننەوە.

کەئەو دەرکەوتە نەستیە بۆ ووزەی ئاوەزی لەلای بەخت دارەکـــان بەبەڵگەیـــەکی ڕون دەژمێـــردرێ لـــەکاتی هاویشتنی زاری یاری کردن دا، هەروەها ئارەزووەکانیان چڕدەکەنەوە لەسەری کاتێك وویستی بەدەســت هێنانیــان دەهاویژنە سەر ژمارەی خواستراو.کەزۆرجار بەخت دارن لەسەر بەرەو ڕووبونەوەیەکن کەبڕوا نــاکرێ بــەلام ئەگــەر هەوڵی ڕوانینت دا لەخەم و پەژارەیدا دەبینیت ڕاستیەك ڕوو دەدات کەخومار کەر (قومار کەر) بیرۆکەی پێشکەو توو بەدەست ناهێنێ لەگۆراندنی بەدەست گەیشتنیدا لەسەر ئەو ژمارەی دەیەوێت، بەڵکو بەئەنجام وئاکارەکەی گرنگی دەدات کەدەبینین گرنگی پێدانەکەی چڕدەبێتەوە لەسەر ژمارەیەك کە پێویستی پێیەتی بۆ سەرکەوتن.بۆیە کاتێــك زارەکە دەهاوێت، ڕێگــە بەهەزەکــەی دەدات تاهەســتێ بــەخول وهــولی ئــاوەزی، پاشــان چــاوەڕوانی کەوتنــەوەی ئەنجامەکە دەکات.ئەنجا لەسەر بەرە و ڕوو بوونەوەیەکی نەستی یە، خومارکەر ووزەی ئاوەزی بــەکار دەهێنــێ بــۆ کارتێکردن لەسەر ئەنجامی هاویشتنەکە کەدەشێ سەرکەوتنەکەی لەتوانینەوەبێت لەسەر بەدی هێنانی هەزەکەی دوای سەرنجدانی گرنگی پێ دانەکەی لەسەرزارەکە. ئەنجا ئەگەر خومارکــەر لەهەوڵــەکانی دا لەســەر ڕۆیــشتنی زارەکە بێت بە پێی وویستەکەی دوای هاویشتنی، ئەواسەرکەوتنی کۆسپ دەنێتەوە، ئەنجا ئەمەش دەگەرێتــەوە بــۆ ڕزگارکردنی هەزەکەی کەبەئاستەنگی ناودەبرێ، هەروەها لەسەریەتی کەنەست زاڵ نەبێت بەسەریدا کەکار دەکاتە سەر ئاکامەکە. دەرکەوتەی هاویــشتنی زارەکــە لــە بــۆ تــەدەدرێ لەژمارەیــەك لەتاکیکردنــەوەکانی کــارتیکرا و لەتوێژینەوەکانی تایبەت بە پەیردنەکانی هەستی بالا کەزانکۆی دیوك بەجێی هێناوە. ژمارەیــەك لەتوێــژەرانی خۆبەخشم لایە بۆ نموونەی ئەم تاکیکردنەوانە...کەئەنجامەکەش بەراســتی ســەرکەوتنیان زۆر بــەرزتردەبێ لــە ئەگەرێك کە سەرژمێریەکان ئاماژەی بۆ دەکەن. هەروەها دیسان دەردەکەوی کەهەوڵەکان درێــژە دەرن لەهاویــشتنی زارەکەدا کەبووەتە دابەزینێك لەتیکرایی پێکانەکان...واتە وەکو پێشتر گوتم بەراستی هەست کــردن بە پــەژارەیی ڕۆڵی بنەرەتی پێك دەهێنێ لەکارتێکردنی خراپی دا لەسەر ئەنجامــەکان....زانــراوە هەســت کــردن بەهــەزکردن بەیەکێ لەهەبوونە زۆر پێویستەکان دەژمێردرێ بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتن.کەلە پەرتوکی (ڕەگەکانی ریکــەوت دا) کەدامەزراوەی ڕاندۆم هاوس ساڵی ١٩٧٣ بلاوی کردەوە، ئەرسەرکوستلەر دەڵێ لەوێ هیچ شتێك نیە نــاوی ڕێکــەوت بێت، بەڵکو لەوێ دا یاساو ڕێساکانی گەردونی هەیە دانەبەزیوین تــا پــشت گــوێی بخــەین بانگهێــشت دەکــەین سەرپۆش لابەرین لەهەندێ لەیاسا نەناسراوەکاندا کەووزە فەرمان دەدات، کەئــەوەش لــەم ڕاهێنانداپە،انەدایــە کەوادێت.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەجوڵاندنی شتەکاندا لەدوورەوە:

مۆمێکی ڕووناك دەرەوە لەبەردەست دا دابنێ ولەخۆتەوە دووربێت تــا هەناســەت کــاری تــێ نــەکات. دڵنیابــەرەوە لەنەبوونی بوونی ووزەیەك لەژوورەکەداتا کاربکاتە سەر گڕەکە....دەرگاو پە نجەرەکان وڕێڕەوەکان دا بخە، ئەنجا دەنگی گری مۆمەکە بدە ڕێك و ڕاستی درێژەی هەبێ، هــەروەها کاتێــك لــەوە تــەواو دەبیــت بــەئارامی دابنیــشە ولەگرەکەی بڕوانە بەشێوەیەك ئاراستەی بۆ دیاری بکەیت بەوەی کەداوای لێ بکەیت بۆ لای ڕاست لاربێتەوە بەشێوەی

گۆشەیەك، لەهۆشت وێنەبەرداری شێوەی گۆشەكە بكـە كەتۆیە تواناكـەت ووزەكـەتی بـۆ ئاراسـتە دەكـەیت، لێرەدا هیچ خواستێك نییـە تابەچـاو بڕوانیـت، بـەڵكو دەنگـی بـدە بەبارەسروشـتیەكەیەوە، بـەڵام درێژەبـدە لەسەرنجدانت تا دەگەیتە ووزەی هۆشت بۆ گرەكە تا بەلار بوونەوەی وەڵامت بداتەوە، ئەنجا كاتێك سەر دەكەویت، ئامادەببە بۆ بارە سروشتیەكەت بۆ تا كەئاگرەكە بینینی كە دەگەڕێتەوە بۆباری بنەڕەتی خۆی.

راهێنانی ژمارە -٢- لەجوڵاندنی شتەكاندا لەدوورەوە بەتاك

لولەیەكی بچوك پڕبكە لەئاوتا سێیەكی ئەنجا دای بنێ لەسەر تەپڵەكێ و دابنیـشە بـۆ ڕوانـین بەئاراسـتەكەی وسەرنج لەسەر ئاوەكە بدە دوای ئەوەی كە دڵنیادەبی لە پاكژكردنەوەی هۆشت وڕوون و كردنـەوەی ، پاشـان وێنـە بەرداری بكە لەهۆشت دا كەئاوەكە دەست دەكات بەشە پۆل وجوڵـە لـەناو لولەشوشـەكەدا ..تێبینـی بكـە دیـسان كەهێزێك وای لێ دەكات دەیجوڵێنێ و شە پۆلی پێ دەدا خێرا وخێراتر. نموونەی ئەم وێنەیـە لەهۆشـتدا بەشـێوەی ڕوون دروست بكە، دوای ئەوە هەڵبستە بەبەرهەڵدانی بیرەكە.

لێرەدا لێم گەڕێ چیرۆكی بڵێم كەلەگەڵ یەكێ لەفێرخوازەكانم دا بەدەستم هێناوە كاتێك ئـەم ڕاهێنانـە بـەجێ دەهێنرا. بەشێوەی, دروست بەڕاهێنانەكە هەڵستا هەتا بەشی تاییەت بەبەرهەڵـدانی بیرۆكەكـە.بـەڵام كاتێـك لەئاوەكە ووردەبێتەوە، ئاوەكە ناجوڵێت. لەوكاتەدا زەنگی تەلەفۆن لێ دەدات، یـان دانیـشەكەی بـەجێ دەهێڵـێ وهەسـت بەلەدەسـت دان دەكـات، بـەڵام بڕیـاردەدا دوای گەڕانـەوەی لەتەلەفۆنەكـە ئەزموونەكـە دووبارەبكاتەوە.كەكاتی گەڕانەوە، ڕێژەیەكی زۆر لـەئاو دەبینیـت لەلولەكـەوە هـەڵ ڕژاوەو بڵاوبۆتـەوە بەسـەر مێزەكەدا.واتە نیوەی ئاوی لولەكە هەڵ ڕژاوە...ئەنجا لێرەدا پرسیار دەكرێ چی ڕووی داوە؟ چی ڕوویـدا لـەكاتی ڕاپەڕینی دا بۆ وەڵام دانەوە لەسەر تەلەفۆنەكە سـەرنجی بـڕا كەبـەوەش دا ڕێگـەی خـۆش كـرد بـۆ بیرۆكەكـەی بەجوڵاندنی ئاوەكە تابڕژێ..ئەنجا كاتێك بانگكراوە بەوازلێهێنانی ووزەكەی، ئـەوا ووزەكـە جـوڵاوە بـۆ دەرەوە كەبەپێی ئاراستە كردنی ئاما نجێك بۆ پێدانی ئەنجامێك كەویستویەتی. بەڵام ئەو لەوێ نەبووە تائەنجامەكـە ببینێ، بەڵام تەنها ئەوەی هەبووە ئـەو كارتێكردنانـەی ووزەكـەی بـووە لـەكاتی گەڕانەوەیـدا.كەتەلەفۆنەكـە ناچاریبە پچڕاندن كردووە بەبەرهەڵدانی بیرەكە لەبەر ئەوەی لەسەری بووە ئاگاییەكـەی ئاراسـتە بكـات بـەرەو شتێكی تر. كەئەم نمونەیە ڕوون دەبێ لەسەر گرفتی بەرهەڵدان.كەباوەڕ دەكرێ ئێمە هەسـتابین بەبەرهەڵـدانی بیرۆكەكە، بەڵام ئێمە دوای ئەوە دەبینین هیچ ناكەین... هەروەها ئەم ڕاهێنانە تاییەتە بەبـەكارهێنانی ئاوەكـە ئەزموونەكە جیادەكاتەوە بۆ وەرگرتنیگرفتی بەر هەڵدانی ئاوەكە... لەتوانادایە هەمووكەسـێ ئـاو بـەدەرروونی بجوڵێنێ، كەكاتێك بەوە هەڵبستێت،ئەوابەجێ گەیاندنی ڕاهێنانە تاییەتەكان بەبەرزكردنەوەی بیرەكـان دەبـێ یان بەبەرهەڵدانی بیرەكان زۆر ئاسان تر دەبێ.

ڕاهێنانی ژماره -٣- لەجوڵاندنی شتەکاندا لەدوورەوەبەکۆمەڵ

ڕوویەك ئامادە بکە زاری لەکاتی هاویشتنینی دا لیٚ هەڵبەزێتەوە بەڵام لەسەری هەڵ نەخلیسکیٚ، وەکو ڕاخستنی پەتوو لەسەر مێزێك ئە نجا هەریەك لەئەندامانی کۆمەڵەکە پێنوسێك وکاخەزێکی بدەریٚ بۆ ئەوەی هەر ئەندامە بتوانیٚ پێکانەکانی تۆمار بکات. هەروەها پێویستت بەچوار زاری هاویشتنە لەگەڵ باوەڵێکی تاییەت پیٚی...یەکیٚ لەتاکەکان هەڵدەستیٚ بەهاویشتنی چوار زارەکە لەکەرەتێکدا پاشان ژمارەی هەر زارێك کەبەجیا پێکاویەتی تۆماردەکات . کە پێش هاویشتنی زارەکە لەسەر تاکێك لەتاکەکانی کۆمەڵەکەیە کەئەو ژمارەی دەیەویٚ تۆماری بکات (یادت بهێنەوە کەهەر زاریٚ بەتەنیا پێکراوە، بۆیە ئەو ژمارەیەی کەبەدەستی دەهێنیٚ لەنێوان (١-٦)دایە).تاکەکانی کۆمەڵەکە هەڵدەستن بەتۆمارکردنی ژمارەیەك لەلای چە پی کاخەزەکەوە کەهەزیان لیٚیەتی... دوای ئەوە نۆرە دەکەن لەسەر هاویشتنی زارەکە دوای ئەوە هەرتاکیٚ هەڵدەستیٚ بەئەژمار کردنی ژمارەی کەرەتەکان کە ئەوژمارەی تیادەردەچیٚ کەهەزی لیٚیەتی پاشان ئەو پێکانەی لەلای ڕاستی کاخەزەکەی تۆمار دەکات...دوای ئەوە ژمارەیەکی تر هەڵدەبژێریٚ وجاریکی زارەکە دەهاویٚ...لەسەر هەموو کەسێکە کەشەش ڕۆڵ لەهاویشتنیدا وەربگریٚ، ئە نجا دوای هاویشتنی شەشەمین کەرەت بەشداربوان هەڵدەستن بەکۆکردنەوەی پێکانەکانیان.کە پشت ئەستورن بەیاسا ئەگەری یەکان ئە نجا لەسەر هەرکەسێکە کەکۆی چوارپێکان لەنێوان شەش هاویشتنەکەدا بۆ ئەو چوار زارە بەدەست بهێنیٚ...ئەمەش بەبیٚ بەکار هێنانی هیچ هێزێکی دەروونی، بەڵکوکە ئەگەرێکی ڕوونە......بەراستی ئاما نجی ڕاهێنانەکە پێشکەش کردنی ئەگەری باشترە.پێکانەکان کۆبکەرەوە وژمارەی چواری لیٚ دەربکە....بەڵام پاشماوەکەی ئاماژە کردنە بۆ تواناکەت لەسەر بەکارهێنانی دەرکەوتەی جوڵاندنی شتەکان لەدوور.ئەم نمونەی وادێت ئاماژە دەکات چۆن کاخەزی تۆمار کردنی پێکانەکان لەڕاهێنانەکەدا دەردەکەویٚ.

نموونەیەك بۆ كاخەزی پێكانەكان

ژمارەی پێكانەكان	ئامانجی هەڵبژێردراو
١	٤
٣	٦
١	٢
٢	٥
٠	١
٢	٣

٩ ژمارەی گشتی پێكانەكانە

٩-٤=٥ ژمارەی پێكانەكانە لەلات كەزۆرترە لەچاوەروانی رێكـەوت ئەگـەر دوای بـەجێ هێنـانی ڕاهێنانـەكانی پەیبردنەكان و دەرخستنەكان هەستت كرد، كەتۆ بەرە و ڕووی گرفتەكان بوویتەوە لە پەرە پێدانی شـارەزاییەكانی دەروونی دا، ئەوا بێ ئومێدمەبە......كەفەرمانەكە دەگەڕێتـەوە بـۆ بـوونی هەنـدێ لەكۆسـپەكان لەناهۆشـیدا كەهەستی پێ ناكەیت. هەندێ كات بەسەر بەرە لەگەڵ بەشی داهاتوو دەربارەی باوەرەكان، دوای ئەوە بگەڕێوە بۆ بەجێ هێنانی ئەم ڕاهێنانانە جاریكی تر...لەوكاتەدا باش بوونێكی بەرچاو بەخۆوە دەبینی.

ڕاهێنانی ژمارە -٤- لەجوڵاندنی شتەكاندا لەدووره بەكۆمەڵ

سیمێك بەزەنگێكەوە هەلبواسە تاتاكەكانی كۆمەڵە بەسەرنجدانیان گرنگیانی بخەنـە سـەر لەگـەڵ هـەزكردن بەجوڵاندنی وزەكانیان بەكاردەهێنن لەجوڵاندنی هەریەكەیان لەجێگەی خۆیدا كەلەئادە زوویەكی تاییەتەوەیە، لەوكاتەدا بەچـالاكی بـوون هەڵدەسـتی لەچوارچـێوەی زەنگـەدا بـەدەركردنی دەنـگ. ئاراسـتەكەر هەڵبواسـە بەبنمیچێكەوە وتاكەكانی كۆمەڵەكە بانگ بكە بەدەوری دا دابنیشن بەبێ ئەوەی دەسـتیان بـەری بكـەوێ بـەڵكو بەڕوانینیان سەرنجی بدەنێ لەكاتی تاكیكردنەوەدا... لەوێدا هیچ پەیوەندیەكی گیانی نیەیە یان دەروونی بەڵكو تەنها پەیوەندیەكی دیـتن هەیـە.....جـارێكی تـر لەسـەر كۆمەڵەكەیـە هەڵبـستن جوڵانـدنی بەهـەزكردنیان وێنەیەكیان دانابێ بۆ شە پۆلێك لـەووزە كەلەكۆمەڵەكـەوە دەردەچـێ كەدەشـێ ئاراسـتەكەرەكە والێ بكـات تـا بجولێ.ئە نجا ئەگەر كۆمەڵەكە لەسەر شێوەی بازنەدابنیشن ئەوا لەزانینەوە بڕیـارێكی پـێش كاتینـە لـەجۆری جوڵەی ئارەزوو كراو تیایدا وەربگرێت ، نمونەش لەسەر ئەوە، جوڵانەكە بەئاراستەی ئاراسـتەگری كاتـژمێربێت یان جوڵەیەك بێت لە پێشەوە ودواوە....ئە نجا ئەگەر بۆ پێشەوە ودواوە بوو، ئەوا لەسەرتە كـەوەك خـۆی هێڵـی چێوەكەی دیاری بكەیت كەئارەزوو دەكەیت لەچوارچێوەی دا ئاراستەگرەكە بجولێ.

بەڕاستی ڕەگەزە بنەرەتیەکان ڕەخساندنی لە پێهەستانەکانی تایبەتدا پێویستە بەدەست پێکی ئاوەز کە سەروی مادە دەکەویّ ئەویش بوونی نەخشەی جێگیر وڕوونە، کەهەزی بەتین و ووویستی بەهێز بۆ ڕوودانی هەبێ.... هەروەها ئەرك دەبێ لەسەر هەموو کەس کەویست وئاوەز وهەست پێکردنەکانی ئاراستە بکات بەگونجاندنی تەواوەوە کەدەبێ نەخشەیەکی زۆر ڕوونی داڕشتبێ.

راهێنانی ژمارە -٥- لەبەرزکردنەوەی شتێکدا (تاکی یان کۆمەڵی)

شتێکی سوك وەکو چیلکەی شەمچە (شقارتە) یان چیلکەی ددان پاکردنەوە، لەسەر مێزێکی بەتاڵ،داینێ لەسەر ئەردی دابنیشە وبەڕاهێنانە تایبەتەکان هەڵبستە لەهەناسەدان وخاو بوونەوەدا، دوای ئەوە سەرنجی گرنگیت بدە لەسەر ئەوشتەی، کەخەیاڵی کێشەکەی دەکیەیتەوە لەئاوەزت دا. دەنگی هۆشیاریت بدە سەرەنجدانی پتر بکات وکوڵی بکاتەوە، لەکاتێکدا هۆشیانە تیا خەیاڵ دەکاتەوە ,کەکێشی ئەو شتە کەم دەکات بۆ ئەوەی سوکتر بێت...هەروەها تۆ هەڵدەستیت بەلەدەست دانی شتێك لەکێشەکەدا، هەوڵ بدە هەناسە بەکوڵی بدەیت....کەئەمە یارمەتیت دەدات لەسەر یەکسانی هێزی کێش کردن لەسەر ئەوشتە لەگەڵ هێزێکی گەورەتری هاتوو لەناختەوە....کەکاتێك ئەو شتەسوك دەردەکەوێ ئەوا ئاگایەکەت پێی بدە کەبەرزبێتەوە.... ئە نجا ئەگەر ویستەکەت جێگیربێت و خەیاڵ کردنەوەت ڕوون بێ، ئەوا سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ...دوای ئەوە بەراهێنان هەڵبستە لەسەر شتێکی تر وەکو دا پۆشەرێکی شوشە (لەشێوەی بتڵدا) بەدرێژایی کات بەم تاکیکردنەوەیە هەڵبستە تابەرز بوونەوەی تەنەکە لەهەوادا دەبینی.کەیەکەم جار بەرزدەبێتەوە پاشان جاریکی تر بەهۆی پچڕانی ئاگایتەوە لەسەری دەکەوێتە خوارەوە. بۆیە لەسەرتە چۆنیەتی سەرنجدانی ئاگایت فێرببێت لەگەڵ درێژە پێدانی ئارەزووەکەت لەبەرزکردنەوەی ئەوشتەدا بۆ بەرزتر وبەرزتر.کەلەتواناتدایە بەوە هەڵبستیت ئەگەر هەزەکەت بەهێزبێت وسوربونت کوڵ بێت لەدرێژە پێدانی هەتا بەئە نجامێك دەگەیت.

کاتێك شارەزاییەکانی دەروونیم وانە دەکرد یەکێك لەفێر خوازانم لە پەرە پێدانی تواناکانیدا لەجوڵاندنی شتەکاندا لەدوورەوە بڕیاری دا تەنها ئاوەزی بەکاربهێنێ کەکەوتۆە سەرهەڵبژاردنی (دەرزی دەمیوس) کەداخوازی لێم کرد ڕێنوینی بکەم.لەسەرەتاوە گفت وگۆمان کرد دەربارەی پێویستی مرۆیی کەدەشێ تێربکرێ بەبەدیهێنانی سەرکەوتنەکان. لەبەر ئەوەی من بینیم ئەم کارکەرە بنەڕتیە چونکە ڕژێمی دەماری ئەم سەرکەوتنە بەدەست دەهێنێ.کە پێکهاتین لەسەر بوونی پێویستی گشتی (بۆزانینی) شارەزاییەکانی دەروونی خواستی کارپێکردنیەتی.دوای ئەوە دەستی کرد بە پێهەستانی تواناکانی تادڵنیابێت کەبەتوانینەکەی دەرزیەدەمبوسەکەبە شێوەیەکی ووردلەشوێنەکەیدابە ئاراستەی باکور بجوڵێنێ.کەدڵخۆشی یارمەتی داوە لەسەر بەردەوامی ڕاهێنانەکە بەووزەیەکی نوێ. کەلەڕاهێنانێکی تردا تۆپی سەرمێز (تێنس) بەکار هێنراوە لەسەر بنچینەیەك کە پێ هەڵستانەکە بەشتێکی ئاسان بۆجوڵاندن دەست پێ دەکات کەدرێژە دانی سەرنجدانی ئاوەزی وبینایی یە لەسەر تۆپی تێنس لەگەڵ درێژەدانی هەزەکەیدا لەهەڵگێرانەوەیدا بەئاراستەی خۆی یان دوور

لەخۆی .کەلەکەرەتیەکیانــدا ,کاتێــك بەڕاهێنانەکــە لەسەر تۆپی تێنس لەگەڵ هاورێکەیدا لەژوورەکەیدا هەڵدەستان ، دیارنەمانی تۆپەکەی بۆ چرکەیەك لەتەماشاکردنیان بینی..داخوازی لەمن کرد بۆی ڕوون بکەمەوە بەلام لێکدانەوەیەکم بۆی نەدۆزیەوە بێجگە لەوەی کەبەرز بوونەوەی ووزەیەکــە بەتۆپەکــە گەیــشتووە ، ڕەنگــە لەسەر گۆرانی تیکرای لەرینــەوەکانی یارمــەتی دابــێ واتــە لەجولانــەوەی پانکەیــەك دەچــێ کــە بەهێواشــی دەسوڕێتەوەو پاشان سوڕانەوەی خێرا دەبێ ونابینرێ.. بەوەی کە لە پێش چاودا نەدەما بەهۆی خێرایی سورانەوەی زۆرەوەبوو، کەتۆپەکــە هێــشتا لەســەر مێزەکەیــە، هەرچــەندە کــەخێرایی لەرینــەوەکانی تاخالێــك زۆر بــووە کەلەگەڵیدا بزربووە لەدیتنی چاوی مرۆڤدا. کەلەدەمی دیار نەمانیدا سەرنجدانی فیرخوازە کەم بۆتۆپــە گــۆڕاوە کەلەوکاتەدایە کە وەك خۆی جارێکی تر تۆپە لە پێش چاودا دەردەکەوێت کە ئەوەش بەدوای گەرانەوەی دایە بــۆ تێکرایی سروشتی بۆ کاردانەوەکانی لەرینەوەیی .

دەروونە وێنەگرتن-psycho photography

دێرێنی دەروونە وێنەگرتن دەگەرێتەوە بۆ دێرێنی خودی کامیرایی وێنەگرتن کە لەگــەڵ ئەوەشــدا کــەمێ نــەبێت دەربارەی نازانرێ.

شێوازی جۆراو جۆر وەردەگرێ کەزۆربەی لەناکاو ڕوودەدات، لەکاتی ڕابردوودا هەندێ لەوێنەگرانی پێ هەڵــستا و ئەوانەی وێنەگرن وکامیرایان هەیە بەتایبەت بەوێنــە گرتنــی کــامێرا گرفتــی گــەورە بــەرە وڕوو دەبوونەوەکــە پەیوەست بوو بەفلیمە (زیان پێکەوتوو)کەوە کەلەجیاتی ئــەوەی وێنەیــەکی ڕوون بەدەســت بهێنــێ بــۆ کەسێك وێنەیەك بەهێڵەکانی ڕووناکی دەردەچێت کە پێکهاتەکانی بــۆ ئــەو کەســانەیەکە لەبنەڕەتــدا لــەکاتی گرتنــی وێنەکەدا بوونیان نی یە....کەلەدوایدا لێکدانەوە دەکرێ بۆ ئەوبارە ئەوا لەناهۆشیاریەوە دەردەچێ کەتایبەتــە بەوێنەگرەکە بۆ ئەوەی وەکــو دەرکەوتەیــەك دەربــچێ کەدەشــێ بــەکارهێنانی بــۆ بــەدیهێنانی کــەلکێك بێــت. لەسەرەتادا گیانەوانیەکان ئەوانەی ســەدان کەســیان ڕادەکێــشا بــۆ دانیــشتنەکانی هاوینــەیان، فەراهــەمێکی ڕەخساودەبێ بۆ ئەو وێنەگرە شــارەزاییانە کەزۆربــەیان ئەوانــەی ئامــادەن هــەز بکــەن کەوێنەیــەکیان لەگــەڵ هاوڕێکانیان پێ بگات یان بەتەنها خۆیان بۆبینی ئەوەی دەشی دەربچێت لەچاپکردنی کۆتایدا. کەئامۆژنم لیــز باربوی دە کردم بەیەکێ لەم وێنانە،انە کــە پارێزگاریم پێــوە کــردووە وەکــو شــتێکی بەکــەڵك....کەواتــە ئــەو دادەنیشێ لەگەڵ هاوڕێکانیدا بزەی خۆشیانە، کەلەبۆشایی سەروو خۆیانەوە دەردەکەوێ ژمارەیەك لە ئامادەبوون هەندێکیان تەواو دەناسرێن لەلایەن دانیشتوانی ناو وێنەکەوەو،ەکە وئەوانی تر نەناسراو دەمێننــەوە.هەنــدێك لەخەڵکی ئە نجامە لەنکاوەکان بەدەست دێنن لەگەڵ وێنەگرتن دا کەناشێ بەئاسانی ڕوون بکرێتەوە.لەکاتێکــدا ئەوانی تر کاردەکەن بەمەبەست بۆ گەیشتن بەوێنەیەك کەلەماوەیەوە بونەوەرانی نــابینراو دەردەکــەوێ لەگــەڵ دەرخستنەکانی ئاوەزی دا. پێش چەند ساڵێك دوو لەهاوڕێکانم بۆ شیکاگۆ بۆ ئامادەبوونی یەکێ لەدانیشتنەکانی گیانی ڕۆیشتن کەوانەیەك لەوێنەگرتنی فۆتــۆگرافی دەروونــی ئامــادەکرا بــوو.ئــەو نیوبەنــدەی ســەرۆکایەتی

دانیــشتنەکەی دەکــرد، لەســەر تواناکــەی بەگەیــشتن   بەئە نجامێك لەبرینەوەکانی کاخەزی چاپکراو وفشار خراو لەسەر تۆڕێکی سایەدەر ناسراو بوو (تۆڕێکی دەماریە لەناوەوەی گەدەدا) یان لەســەر ناوچــەوانی ئەوانــەی کەنێوبەندەکانیان پــێی هەڵدەســتن لەژوورێکــدا لەگەڵیــدا کەلــەژێر چــاوە دێریدایــە ئــە نجا لــەنێوان ئــەو ئە نجامانــەی کەیــەکێکیان بــەدی هــاتووە پەیوەســت دەبــێ بــە وێنــە گرتنــی ئــاوەزی لە پە نجــەدا لەســەر کاخەزێك.هاوڕیکەم هەستا بەوێنەگرتنی دەبوسێکی سپی کەبەخۆم ئە نجامەکەیم بینی کــەزۆر ڕوون بــوو لەســەر پشتەوەی ڕەشاییەك کەیەکێ لەهاوڕێکانی کە پارێزەر بوو لەشوێنی خۆی بەرزکردەوە ، ســەرمامیەك بــوو کاتێــك لەیەکێ لەدانیشتنەکاندا ڕوویەکیانی لەسەر کاخەزبینی...کەوابوو دەناسران وەکو خزمانی ئەو بەڵام مردبــوون کەلەمنداڵیدا دەیناسین دیسان لــەوێ دا بــارێکی بــەناوبانگی تاییــەت بــە (تیــد ســیروس) هەیــە کەدەرکــەوت لە پەرتوکی دکتۆر (گۆلس ئایزن بود)، لەگەڵ بارە سەرسامەکانی تردا دابــین کردنــی تــەواو بــوو دوای لەچــاپ دانەوەی پەرتوکەکە.توژینەوەی دکتۆر ئایزن بوود بەدا پۆ شینیك پەیوەستەبۆ باریکی (تید سیروس) بەدرێــژایی سێ ساڵ کە لەهەندێ لەو شتانەی زۆر نامۆن تیائاشکرابووە لەتوانای (تید ســیروس دا) بوودا پۆشــەرێك بەســەر کامیرا جەمسەرگیریەکەدا دابنێو ئە نجا سەرنج بدا لەسەر دووربینەکانی کاتێك کامیراکە هەڵگیراوبێ یان زۆرجار بەوێنەیەك دەردەچووکە زۆربەیان بۆ بینەر گشتی بوو...کەیەکێ لەو وێنانــە هێــشتا لەهۆشــم دایــە بــۆ جــامی فرۆشگایەك لەشیکاگۆ دەگەرێتەوە. ئەوەی کەنامۆیە کەباڵاخانەکە هێــشتا مــاوە تائێــستا. هەرچــەندە کەئــەو تابلۆیەی نوسرابوو دەرکەوتووە لەوێنەکەدا، ئەوا لەســەر فرۆشــگاکە مــاوەی بیــست ســاڵە لابــراوە. پــەرتوکی نیشانەکراوی (جیهانی تیــد ســیروس)، زۆر کارتێکــەرە ئەگــەر هەزدەکــەیت لــە پتر لەوێنــەگرتنی فۆتــۆگرافی دەروونی .ناتوانم کەهەواڵت پێ بدەم بەچــۆنیەتی ڕوودانــی ئــەم دەرکەوتەیــە لەبــەر ئــەوەی تــاوەکو ئێــستا ئاشکرانەبووە.بەڵام بەدەست دەهێنرێ.کەفەرمانەکە ە بۆ مادەکیماویە بەکارهاتووەکاندەگەرێتەو لەسەر کاخەزی وێنەگرتن کەبەهەستیاری توند لەڕووی تیشکدانەوەکاندا ناودەبرێ کەبەشێوەی چر بە پێی وویستی مرۆیــی بــەر هەڵ دەدرێ.

کۆمەڵێکی بچوك لەزانکۆی کونیکتان هەستاوە بەبەجێهێنانی ئەم ئەزموونە لەســەر ژمارەیــەك لە پارچــەکاخەزی وێنــەگرتنی هــەتاو بەرنەکــەو تــوو تانیوبەنــدێك لەســەری بــەجێ بێــت لــەژوورێکی تاریکــدا کەلە پاشــاندا دەپێچرێتەوە بۆ چاپ کردنی دواتر شتێکی نامۆ کەلەم ئەزموونەدا لەبۆتە دەدرێ ئەواهەنــدێ لــەو وێنانەیەکــە بەڕەنگی ڕەشی تۆخ دەرکەوتووە، لەکاتێکدا ئەوی تر سپیەکی ڕوونە وهەندەکەی تر تێکەڵ لــەدوو ڕەنگــی ســپی ورەش دەرکەوتوە....زانراوە کەهەمووی توش بووە بەهەمان بارودۆخ، واتە ژوورەکە هیچ کونێکی تێــدا نیــیە بــۆ ڕووناکی.....کەئاکاری ئەم فەرمانە سەرسامی کردیین، بەڵام هیچ بەرسیڤێکمان نەدۆزیەوە.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەوێینەگرتنی دەروونی بەکامیرای جەمسەراوی (کۆمەڵ یان دوان)

ئـــەم ڕاهێنانـــە بـــەلای کەمـــەوە دووکـــەس دەخـــوازێ ولەتوانادایە کەسانی تریش بەشداری بکەن.هەروەها دیسان دەبێ کامیرای جەمسەگری هەڵگر ڕەخسابێ.

کەکەس ژێربـاری تـاکی کردنەوەکە بەوێنەگرتنی وێنەیەك ودەرخستنی بۆناوەندیناو چەوانی هەڵدەستێ.بەڵام وێنەگرەکە ئەوکەسەیە کەکامێراکە هەڵدەگرێ ودایدەنێ لەسەر دووری ئینجێك لەڕووی (ناوچەوانی) کەسی ژێرباری ئەزموونەکە بۆ تاکیکردنەوە چاوەڕوانی ئاماژە دەکرێ لێیەوە. بەئامادەبوونی سەرنج دانی تیژەوە ....کەلەسە کەسی ژێرباری ئەزمونەکەیە کاتی تەواو وەرگرێ بۆ ئامادە کاری کەلەباری ئارامی وخاوبوونەوەی تەواو دادەبێ...هەروەها دەبێ کەوێنەکە هەزی لێ کرابێ تیا تەواو ڕوون بێت بەهەموو پێکهاتەکانییەوە لەهەستەکان یان مانادربڕینی لەچوارچێوەی بابەتیدا بۆ وێنەکە.

ڕاهێنانی ژمارە-٢-لەوێنەگرتنی فۆتۆگرافیدا بەتۆری سایەدار (کۆمەڵ یان تاك)

دەبێ ئەم تاکیکردنەوەیە لەژوورێکی تەواو تاریك دا پێی هەڵبستی کەئەوەش لەبەر ئەوەی کاخەزیکی تایبـەت بەوێنـە گرتنـی فۆتـۆگرافی بـەکار دەهێـنن ئـە نجا ئەگـەر لەوێـدا کاغـەزێکی بـچوکی چوارگۆشـەیی یـان لاکیشەییبەدەستەوە نەبوو ئەوا لەتوانادایە لەژووره تاریکەکەدا کاخەزی ئاسایی ببڕدرێ(بەگەواڵەی (٣*٥) یان بچوکتر بەکاربێ) کەدەشێ ئەو پارچە بچکۆلانە لەکیسی تایبەتدا بپارێزرێ. بپارێزێ,

تاکاتی بەکارهێنانی. دەبێ دا بخرێ وبڕیارلێ دراو بێ واتە کەلێنێك بۆ ڕووناکی نـەبێ جالـەلای دەرگاکانـەوە دابنرێ یان لەلای پە نجەرەکانەوە،بەمانای ئەوەی ڕێگە بەهیچ کەلێنێکی ڕووناکی نەدرێ هەرچەندە کەمیش بێت لەبەر ئەوەی ئەوە لەتوانایدایە کەتاکیکردنەوەکە خراپ بکات.....لێرەدا دەشێ ڕووناکیـەکی سـور هـەڵبکرێ و کزبێت کارەکە دەیخوازێ. هەروەها ئامادەکردنی هەرکەسێك لەکۆمەڵەکە بە پێنوسیکەوە دوای دانیشتنیان لەسـەر ئامادەکاریەکی بازنەیی بە دەوری ژووره تاریکەکەدابێت.... پاشان هەریەکەیان پارچەیەك لەکاخەزی وێنەگرتنی دەدەیە کەدەبێ یەکێ لەلاکانی لێوارەکانی نەرم بێت وئەوی تریان ڕەق بێت لەبڕینەوەیدا.کەلەسـەر هەربەشـدار بوویەکە کەناوی خۆی لەلایە ڕەکەکەی بنوسێت. لەدەست پێکیدا لەسەر بەشداربوانە کەلەباری خاوبوونەوەدا بـن وسەرنج دان ڕێگەیان پێ بدات بچنە ناوباری بەتاڵی ئاوەزیەوە...دوای ئەوە بەڕوونی وێنەکـە خـەیاڵ بکەنـەوە کەهەریەکە لەوان تیادا هەزبکات. ئە نجا کاتێك وێنەکەی هۆشی تەواو دەبێت بە پاڵیەوە ڕەگەزی تایبەت هەیـە بەمانا وهەستەکانی کەسیەوە لەوکاتەدا دەبێ وێنەکە ئامادەبێت....کەدوای ئەوە هەموو بەشداربوویەك بەفـشار خستنە سەر لێوارە نەرمەکەی کاخەزەکە هەڵدەستێ لەسەرتورەسایە دارەکەو، لەهەمان کاتدا بەسەرنجدانی ڕوون لەسەر وێنەکە بۆماوەی دە خولەك پارێزراوبێت. دەبێ هەموو بێ دەنگی بپارێزن، تاوەکو هیچ بچرانێك ڕوونەدات. ئە نجا دوای کۆتایی هاتنی دە خولەکەکـە یـەکێکیان کاخـەزە براوەکـانی وێنـەگرتن کۆدەکاتـەوە و لەکیـسە ئەستورەکاندا جارێکی تردەیپارێزێ...دوای ئەوە بەکەسێك سەرپەرشتی دەکرێ بۆ هەستان بەچـاپ کردنـی ئـەو براوانە وگێرانەوەیان بۆت. ئە نجا لەجیاتی ئەوەش .لەتوانادایە دووگێراوە ئامادە بکرێ لـەژوورێکی تاریـك دا،

یەکێکیان بۆ ترشەلۆك کردنی فلیمەکە ئەوی تریان بۆ جێگیری کردنی، لەگەڵ پەرداخێك لەئاوی ڕوون بە پاڵ هەریەك لەوانەوە .کەلەتوانای هەرکەسێك دایە کەوێنەکە ترشەلۆکاوی بکات، کەئەوەش بە پروانـدنی کاخەزەکە لەناو گیراوە ترشەلۆکەکەدادەبێ هەتا وێنەکە دیاردەبێ، پاشان ووشك دەکرێتەوە تادابنرێ دوای ئەوە لەناو گیراوەی جێگیردا... لەدانانی دا درێژە دەربەهەتا هەموو وێنەکان ترشەلۆکاوی دەبن....کەکۆتاخی کۆتایی شۆرینی وێنەکانە پاشان ووشك کردنەوەیانە....کەلەدەمی ئەم کردارەدا ڕووناکیەکی سور هەڵ دەکرێ بۆ بینینی ئەوەی دەکرێ لەبەر ئەوەی ڕووناکی سور کارتێکردن لەسەر کاخەزی وێنەگرتن ناکات.

کـــــــەرتی هەشـــــــتەم

بـــــاوەڕەکـــان وپەرەپێدانی دەروونـــــی

ئەوەی سەرکەوتن یان شکست پێك دەهێنێ لە پێهەستانەکانتدا بۆ ئەو ڕاهێنانەی کەدوو کەرتەکەی پێشوو لێی پێك هاتووە لەسەر بیرو باوەرەکان وەستاوە. کەناهۆشیاری دەربارەی تواناکەت هەلێ گرتووە لەسەر ڕا پەڕانـدنی ڕاهێنانەکان. کەبیرو بـاوەڕە باشـەکان دەربـارەی پەرەپێـدانی دەروونیـت لـەتوانابوونت لەسـەر ڕا پەڕانـدنی ڕاهێنانەکان بەهێز دەکات، لەکاتێکدا بیروباوەڕە خرا پەکانت تەگەرە دەخاتە بەردەم ئەو توانایانەت. بۆ نمونە ئەگـەر هەڵوێـستت بەرانبـەر ڕاهێنانـەکان خـۆ تـەرخانکردن بێـت ئـەواتۆ بەئـە نجامی چـاوەڕوان کـراوەوە دەردەچێت،کەتۆ ئە نجامەکان بەراستی بەدەست دەهێنیت ....بەلام ئەگـەر بیروباوەڕەکـەت وابـێ کـەتۆ مزگێنـی دەدەیت بەڕا پەڕاندنی ڕاهێنانەکان بـەوەی کەگرانـە شـارەزاییەکانی دەرونیـت پـەرە پـێ بـدەیت، لەوکاتـەدا ئە نجامەکان کەبەدەستی دەهێنی لەسەری بە پێچەوانەی بیرکردنەوەی پێشوت دەبێتەوە لەئاستەنگیەکاندا، واتـە کەئە نجامەکان بەفیڕۆدەچن...لەڕاستیدا خۆتیت لەخستنەوەی ئە نجامە بـەفیڕۆدراوەکان دا بـەهۆی بیروبـاوەڕە خرا پەکانت نەك بەهۆی ئە نجامەکانیەوە کەئە نجامەکان پێچەوانەی سیستەمی بیرکردنـەوەی تایبـەت بـەخۆت دەبێ.ئە نجا ئەو گرفتەی لە پشت بیرو باوەرەکانەوەیە ئەوەیە کەئێمە زۆرجار بانگ هێشتی دەکەین ئەوالەدەرچەی هەڵەوەیە لەڕاستیەکاندا. زۆربەی خەڵکی بەرەو ڕووی ئاستەنگی دەبێتەوە لەجیاکردنەوەی بیرو باوەڕەکان لەگەڵ لەڕاستیەکاندا....هەروەها لەماوەی تێکەڵ کردنی ڕاستیەکان بەبیروباوەڕەکاندا بەڕازاندنـەوەی ئەزمونـەکانی ژیانی ئایندەمان بەبیرەکانی پێش کاتینە دەربارەی ژیان هەڵ دەستین , پـێش ئـەوەی بەڕاسـتیەکدا پیاتێپەڕین بەدەربڕینێکی تر کە بیرو باوەڕەکانی کەبەدەستی دەهێنین لەهەر پەڵەیەکدا کە شکست یان سەرکەوتن لـەوێدا هەڵدەگیرێتەوە ، کەبیروباوەڕە باشەکان ڕێگا خۆش دەکات بۆ سەرکەوتن، بـەلام بیروبـاوەڕە خرا پـەکان ڕێگـری دەکات...هەروەها خرا پتر لەوەش، کەبیروباوەڕە خرا پەکان کۆسپ وتەگـەرەی دەروونـی پێـك دەهێنـێ لـەنێوان هۆشیاری وناهۆشیاری تایبەت بەخۆمان، کـەوابوو تەگـەرە دەخاتـە بـەردەم کەڵەکـە بـوونی ووزەکـە ئـەوەش لەدەستەلاتی دایە کەوا لەسەرکەوتن بکات یان سنورداربێت یان نەشیاوبێت.کەئێمە لەزۆربـەی کاتـدا ڕێگـرنین کەبیروباوەڕێکی خراپ یان سنوردار هەڵدەگرین بەلام ڕێگرین بەتەنها کە پارچـەیەکی دیـاری کـراو لـەژیا نمان

کارەکـەی بەشـێوەی بـاش بـەجێ ناهێنـێ.هـەروەها لەجیاتی ئەوەی بـۆ نـاو خۆمـان بـڕوانین تـابیبنین چەشتێ باوەڕمان پێیەتی کەڕاست بێت، ئەوا هەزدەکەین بۆ دەرەوەی خۆمان بڕوانین بۆ گەران لەهۆیەکانی دەرەکی بۆ گرفتەکان... کەزۆرجار ناهۆشیارین کەئەوەی باوەڕمان پێیەتی ڕاست دەبێ. ئاوەزی ناهۆشیارمان ڕێژەیەکی زۆر لە هەڵوێستەکان وبیروباوەڕەکان وبیرەکان کۆدەکاتەوە دەربارەی کەوتنە ناو ژیان و ڕۆژەڤەوە...بەراستی خۆمـان دەخەینە سەرسامیەوە کاتێك بیرو باوەرێك پەسەند دەکەین بەوەی کەراستینەیە.بۆ نموونە، ئەگەر لەمنداڵیـەوە فێرببیت کە لەوێ داشتێك نیە ناوی هاوربیری بێ، ئە نجا ئەگەر ئەم ڕاگەیاندنە راسـتەت پەسـەند کـرد، لـەو کاتەدا دەروونی ناوەوەت (ناخت) باوەردێنێ کەهاوبیری بوونی نیە... کەئەمەش باوەرێکە دەربارەی تێکەوتنێك، بەڵام راستیەك نی یە بۆئەو تێکەوتنە (ڕۆژەڤە). ئە نجا لەبـەر چـاوگرتنی پەسـەندکردنەکەت بـەم بـاوەرەدا لەسەرئەوەی کەراستیەکە ئەوا تۆ ڕاستیەك دەبینی بۆتێکەوتنێك لەجیاتی ئەوەی لە باوەرهێنانەوەبێت دەربارەی تێکەوتنەکە کەلەئە نجامی ئەوەوەیە کەدەروونی ناوەوەت (ناخت) درێژە دەدات لەهەڵس وکـەوت کـردن لەسـەر بنچینەیەك کەدەرکەوتەی هاوبیری شتێکی نەشیاوە. ئە نجا کاتێـك هـەوڵی پەرەپێـدانی تواناکـەی هاوبیریـت دەدەیت، ئەوا شکست دەهێنێت. ڕەنگە کەسەرکەوتن بەبەریەکدا بچێت ولێك هەڵ بوەشێتەوە لەگەڵ باوەڕهێنانـت بەنەشیاوی هاوبیری کە پەسەندت کردووە و وەرت گرتو وە بـۆ دەروونـی نـاوەوەت (ناخـت) بـەوەی کەراسـتیەکە دەربارەی بوونی بەراسـتی کـە دەرونـی نـاوەوەت پەیوەندیـەکی بـەتینی هەیـە بەدرێـژەدانت وباشـی کردنـی ژیانــت....کەئــەویش کاردەکــات لەســەر دڵنیاکردنــەوەی گونجانــدن لــەنێوان کردەوەکانــت و وەڵامــەکانت و کاردانەوەکانت لەگەڵ ڕۆژەڤ دا(تێکەوتەی ژیانت دا)....بەڵام پرسیارێك هەیە ئەویش ئەوەیە لەکوێوە دەربارەی ڕۆژەڤ بەبیرەکانی دەگەیت ؟!.....بەراستی زۆربەی بیرەکان وباوەڕەکان کەهەڵی دەگرین لە پـەیبرد نمان بریتیـە لەتێکەڵەیەك لەباوەرەکانی کەسانی تر...کەبەوەش دا پێویست دەبێ بەگێرانەوەی پشکنین دەبین. گرنگ ئەوەیـە راستی پەی پێ بەرین کەهەموو ئەوەنیە دەربارەی مانـای شـتێك بۆمـان دەگـوترێ ، کـە مانـای پێویـست بـوون بەوەیە.ئێمە مۆڵەت دەدەین بەکەسانی تر کەهەڵبستن بەخەواندنی موگناتیسی بە پێی شێوازەکانیان.ئە نجا بیرو باوەڕەکان دەگمەن دەبن کەدەربارەی جیهان هەڵیان دەگرین.بەڕاستی زۆرکەم لەبیروباوەڕەکان کەهەڵی دەگـرین، ڕاستیەکانن، کەوەستاون لەسەر ئەزموونی کەسیەتیمان لەجیهاندا بەڵکو کەزۆربەی باوەرەکا نمان لەبەرگیراوەیە کە بۆ تێکەوتەی ژیانی کەسێك.باوەڕە خرا پەکان ڕێگری سەرکەوتنت دەکات لەهەربەشێکی ژیانتدا، کەبەتـەنها پەرەپێدانی دەرونیت نیە.باشتروایە بەئاوەزی کراوەوە بچیتە ناو هەر ئەزمونێکەوە، واتە ئـاوەزی ڕزگـار بـووە لەبیرەکانی پێش کاتینەدا، ووشەی (پێش کاتینە) چ مانایەك دەدات؟!....کاتێك بیرێك لەشـتێك پێـشتر پێـك دەهێنین کەلەڕاستیتدائێمە بیروباوەرەکان دەبین دەربارەی ئەزمونێك کە ئێمە پێکی دەهینین یـان پـێش ڕوودانـی ڕوداوێك ...بەدەربڕینیکی تر.واتە پێش ئەوەی هیچ زانیاریـەکی سـەرەتا یمان دەربـارەی هـەبێت.ئایـا شـۆکت (شۆکولاتەت) خواردووە ئەگەر بریارت دابێ پێشتر کەتامی خرا پە....ڕەنگە نە یخۆیت بەڵام بۆچی نکولی لـەخۆت

دەكەيت كـەتامى راسـتينەى شـۆكە تـاكى بكەيتـەوە.   كەبەشێوەيەكى درێژەدراو ڕۆشنبيريەكەمان باربوومان دەكات، يادكردنەوەكان لەبيرەكان وباوەرەكان دەربارەى هەرشتێك كە دەيكەين...كەهەرچەند ووشـەى (ئەيكـەم) دەبيستين ئەوا ئەگەرى هەيە كەبيرەكان بن..سەرنجى گرنگى پێدانت لەسەر ووشەى (ئەبێ) بدە لەسـەرت نىيـە كەتاكيكردنەوەى بە پەلە ئامادە بكەيت، بەلام لەسەرتە كەتاكيبكەيتەوە ئەوەى كەسانى تر دەيلێن كەڕاسـتيەك بێت. زۆرجار هەوالت پێ دەدەن بەباوەڕێك ، واتەشتێك كەباوەڕى پێ دەكەى بەوەى كەراستە. باوەرەكان بۆ هەموو ئاستەكانى ڕۆشنبيريمان بەجێ دەهێنرێ كەباوەڕەكان زۆرتر بنەڕەيتن زۆرتريش مەترسيدارن.كەلەو باوەرانـەى. لەهەموو ڕۆشنبيريەكانى ڕۆژئاوادا بەنزيكەيى زۆرتر چەسپاوە كەئەويش دەلێ سروشت خۆى دوژمن مانە، هەروەها لەسەرمانە كەتێكۆشين لەدژى دا بەدرێژەدراوى.دەشێ ئەم وێنە بەرداريەى ڕۆژئاوا لەدابەشكردنى نێـوان سروشـت ورۆڤ دا، لـەرەك بـوونى كەلـە پورى زانـستيمانەوەبێت. پزيـشكى دەردەدارى پـشت بـەم بيردۆزەيـە دەبەستىَو(پەلاماردەدا) ڕووداوەكانى سروشتى وەكو لەدايك بوون وتالێ هاتن (كەزالـدەبێ بەسـەر هـەوكردن دا بەشێوەيەكى سروشتى) بەچارەسەركردن يان بەنەشتەرگەرى. پزيـشكەكانى دەردەدارى بـاوەڕ نـاهێنن كەبـەدەن وئاوەز لەبارى هاوسەنگى دان واتە پەرەپێدراوەكانى (خۆڕاست كردنەوەيە- self righting

كەئەوان باوەڕ ناهێنن كەبەدەن بەتوانايە لەسەر چارەسەركردنى خـۆى ئـەوان بەنزيكـەيى باوەريـان بەهـەموو ڕۆشنبيريەكانى ڕۆژئاوا هێناوە بەم باوەرە كەتائاستێك بووينە پەيرەونەكردنى بيرۆكەكە كەبۆ بەدەن توانايـەك لەسەر چارەسەركردنى خۆى هەيە.كەباوەڕمان بە پزيشكەكان هێناوە بەو پەڕى پێويستيەوەيە بۆ دەست تێوەردانى دەرەكى...ئێمە لەراستيدا توشى بەئاگاهاتنەوە هاتووين لەبـەجێ هێنـانى باوەرەكانيانـەوە، بـەلام پزيـشكى لەيەك چوو (لەيەك چوو-Homeo pathic) كەئەميش هەلدەستێ بە وێنە بەردارى كردنى پێچەوانەوە، لەوەى پێشكەش دەكرێ، واتە كەسروشت هاو پە يما نمان دەبێ...بۆيە كەڕێگاكانى چارەسەركردنى دەروونـى وگيايـەكان بەكاردێ كەئەويش نامۆ نىيە لەكيمياوى بوونەكەى بەدەن. كەئـەويش لـە جياتى چارەسـەركردنى دەسـت كـردە. كەبەدوورخستنەوە لەوسەر كەوتنەيە ئەوەى پزيشكى نواندن بەدەستى هێناوە ، كە پزيـشكەكان لـەم وولاتـەدا هێشتا باوەڕيان وايە كەلەوێدا دوژمنايەتيەك هەيە لەنێوان سروشت وبەدە نماندا ئـە نجا نەخۆشـى سـەربارەت بەوان كاريكى سروشتى يە لەكاتێكدا تەندروستى كـارێكى ناسورشـتى يـە.هاربـەرۆرد لە پەرتوكـە ديارەكەيـدا (پاراسايكۆلۆجى وسروشتى ژيان) كارى پێ دەكات كەسالى ١٩٧٧ بلاو بۆتەوە، ئەو دووبيردۆزەوە دەربارەى سروشت ومرۆڤ. ئە نجا ئەگەر بۆ چونێكى گوتراوت دروست كرد كەسروشت دوژمنى ئێمە دەبێ، ئەوا ئەوەى شـوێن دەكـەوێ كەدەروونى سروشتى ناوەوەمان دوژنمان دەبێ، كەبەوەش دا دەبێ بەسەرى دا زالْ بيت.كە ڕۆشنبيريەكەمان بيرورای (ژيربيرى) دروست دەكات وەكو تەنها شێوازێك بۆ بەرەو ڕوو بوونەوەى ترس لەهەمان سروشت. ئێمە مندالەكا نمان فێردەكەين كەناژير بێژى بەكار نەهێنن لەچارەسەر كردنى گرفتەكانيان .....ئە نجا لەگـەلْ تێپـەڕبوونى كـات دايە، كەئەوان سيستەمێكى فێركرد واز لێ دەهێنن، لەبەر ئەوەى ئامـادە نـابن متمانەبكـەن بە پەيبردنـەكانيان

وهەواڵ دانی سروشتیان...بەو مانایەی کەئەوان متمانە به خۆیان ناکەن(واتە وەکو ئەوەی پزیشك متمانە لەدەست دەدات کەلەتوانای بەدەندایە خۆی بەخۆی چارەسەربکات). کەمنداڵەکان خەیاڵی بەرنامە کراویان بۆ دێت بەرێژەی زۆر لە پێویستی ، کەئەمەش لەدەستەڵاتی دایە رێگری بکات لەبەیەك گەیشتنی سروشتیان وتواناکانیان لەسەر بەرەو رووبونەوەی ژیان بەکراوەیی. لەتوانادایە کەبەر بەستی ناسروشتی نەهێڵدرێ.کەلەنێوان خۆمان و لەنێوان دەروونی (ناخی) سروشتیمان هەڵیدەکەنین، کەئەوەش لەئە نجامی باوەڕ پێ بوو نمانەوەیە کەسروشت خۆی دوژمنی ئێمەیە. بۆیە تەمە نمان هەرچەندێ بێت ئەوا لەتواناماندایە وێنەبەر داریەك بۆ جیهانی نوێ دروست بکەین.هەروەها ئەگەر ئاڵ وگۆڕمان کردبەباوەری خرا پمان دەربارەی سروشتی باوەڕپێکراوە، باوەڕهێنانی باش لەسەر ئەوەیە کەسروشت هاوڕێمانە ولە پێناومانـدا کاردەکات نەك لەدژمان کاربکات، کە بەربەستی نائاسایی پێی دەتوێتەوە .ئە نجا لەکاتێکدا دەروونی(ناخی) هەواڵدان و پەیبرد نمان کار وفەرمانەکەی بەگو نجاندن و رێکخستن لەگەڵ دەروونی ژیرانەمان بەجێ دەهێنێ.بەراستی گیرانەوەی تەواوی کەسایەتیمان گیرانەوەیە بۆ تواناکا نمان لە پێ هەڵستانی دەروونی دا.

بەراستی ناسینی جیهان لەدەرەوەی بەدە نمان ئەوەیە کە پێچەوانەیە بۆ جیهانی ناوەوەمان. پەرە پێدانی باوەڕبوو نمان بەخودی سروشتمان وئەوانی تر وهەموو گەردوون خۆش دەکات. کەلەماوەی پەرە پێدانی جۆرێك لەگو نجاندنی لەنێوانیاندا دەبێ ، دەتوانین وانەکانی ژیان فێرببین بەشێوەی ئاسان تر. ئە نجا ئەگەر یەکێکمان بە پێچەوانە یان بەجیا لەگەڵ دەروونیدا بوو، لەوکاتەدا وانەکانی گەردوون، بەشاراوەیی وتێکەڵ وپێکەڵ دەبێ.کەلەبەر ئەوەی زۆربەی خەڵکی لەفەرهەنگەکەماندا لەسەر جیاوازین لەگەڵ دەروونی (ناخی) سروشتیان وناژیرویژانەن. بۆیە ئەوان خولیا یان هەستەکان تێ ناگەن کەدەروونی سروشتی بۆمان دەنێرێ بۆ بەجێ گەیاندنی کاری دژوار لەئایندەدا. ئەگەری هەیە کەگوناهکردن ئەو هەستە بێت زۆرتر ئەستەم بێت لەتێگەیشتن داکەدەروونی سروشتی بۆ دەروونی ئاوەزیانە دەنێرێ. گوناهی سروشتی دەژیەتەوە لە هەموو شتێکی زیندوودا.

کەلەئاژەلەکاندا گوناهی سروشتی دەردەکەوێ وەکو خۆرسکێك کەئەویش پارێزگاری پێوە کردنە بەچاوەدێری کردن لەسەر کوشتنی ناجیاکراوەکەیە ، کەئاژەڵەکان لەژیانی ووشکانی دا تەنها بۆ خواردن دەکوژرێن نەك بۆ وەرزشە ودەگمەنیش ئاژەڵ ودرندەکان هاوتوخم ورەگەزی خۆی دەکوژێ، بەلام لەژیانی مرۆڤدا، گوناهەکە دەچەسپێ هەرکاتێ یاسای سروشتیمان یان یاسای گەردوو نمان شکاند. ئە نجا بە پێی ئەوەی کەئێمە بەمسۆگەری هەر دەمرین ، کەرەنگە لەگەوجیمانەوە بێت چاوەڕوانی زانینی هەموو شێوازەکانی گەردوون بکەین...کەگوناهکردنی سروشتی شێوازێکی سروشتیە لەلێدوان دا بۆ دەروونی راستینە... واتە هەر گوناهکردنێك وامان لێ دەکات نائاسودەبین بۆیە پە یمان دەدەین کەجارێکی تر پێی هەڵنەسینەوە، (گوناهی سروشتی) ڕوودەدات. باریکە لەگو نجاندن لەچوارچێوەی بەشەکانی دەروون دا، ئە نجا دەروونی راستینە لەسەریەتی بۆ ڕووداوەکە بڕوانێ وبینرخێنێ کەجارێکی تر پێی هەڵ نەستێ. گوناهکردنی سروشتی پەیوەندیی نییە بەلێپرسینەوە وە...کە لێ پرسینەوە

تێگەیشتنێکی فەرهەنگی ڕۆشنبیریە....کە پەیوەندیەك دێت لەنێوان گوناهو لێپرسینەوەدا لەبارێکی گوتراوەوە کەمرۆڤ پاکە لەهەڵە. ئەم ژێربێژیە ناژێر بێژی یە زاڵ دەبێ بەسەر ژنان و پیاوان دا لەبارێك لەتەواو وکاریدا، بەڵام توانیویانە هەندێ لەدەست پێکی گەردوونی بشکێنن کەبەڵگەش لەسەر ئەوە هەست کردنە بەگوناه لەچوارچێوەی دەرونی سروشتی دا، بۆیە لەسەریان ئەرك دەبێ لێپرسینەوە بکەن. هەروەها ئێستائەگەر کەسێك توانی بیرۆکەی پێش کاتینەی دەربارەی گەردوون هەبێ، ئەوا ئەو پەی دەبات کەژیان تەنها ئەزمونێکی فێرکاریە بۆ گیان کەبەراستی توخمی مرۆڤ لەباری درێژەدراوی دایە ئە نجا کاتێك دەروانێ بۆ ژیان لەم گۆشەیەوە، ئەوا گوناهی سروشتی دەبێتە مامۆستا، واتە لەسەرمانە کەکردەوەکا نمان بگۆڕێین خواستی سوك کردنێك لە گوناه بێت، هەروەها کاتێك گۆڕاتی کردەوەیەك تەواو دەبێ، لەوکاتەدا لەسەر پێکهاتنێکی گەورەتر دەبین لەگەڵ دەستپێکی گەردونیدا، کەبەوەش دا گوناهەکە نامێنێ هەتا کەرەتی داهاتوو کاتێك پێویستمان بە پاڵنانیکی ئاوەزی دەبێ بۆ گێرانەوەی چاوخشاندن بەکردەوەکا نماندا.کەئەو شاراوەییەی بەرگ دەگرێتە بیرکردنەوەمان وباوەڕمان دەربارەی تەواوکاری مرۆیی دەبێت و پێویستی بەلێپرسینەوە هەیە لەدەمی گلۆر بوونەوەی لەوبارەدا کە کاری تێ کردووە، هەست کردن بەگوناهە، کەئەویش کەرەستەیەکی فێرکردنی سروشتیە بەڵام ڕۆڵێکی کەمی دەبێ.گوناهی کۆمەڵگەکەمان دەگریتەوە بەڵام نەك گوناهی سروشتی واتە کەرەستەی فێرکردنن. بەڵام گوناهێك کەبەراوود دەکرێت بەباوەرهێنانی باو بەوەی کەمرۆڤ دەبێ کەلەبارێك لەتەواوکاریدا بێت. کەباوەرە نادژوارەکا نمانی گەندەڵ کردووە، هەست کرد نمان بەگوناهی سروشتی کەئەویش ئەوەیە کەئێمە هەست بەگوناه دەکەین بەرانبەر بەشتە هەڵەکان ودەگەڕێین لەلێپرسینەوە وبەخۆدا چوونەوە بۆ سوك کردنی ئەو هەستە ئە نجا زۆرجار خەڵکی تەمەنای سزادەکات لەبەر ئەوەی هەست دەکەن بەوەی کەخۆیان شایەنی ئەوەن، کەئەوەش لەجیاتی گەرانە لەگۆرینی هەڵس وکەوت کە لەبنەڕەتدا بۆتە هۆی گوناهکردن. لە سەرتە لەکاتی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیدا، بەماناو مەبەستەوە بەباوەرەکانتدا چاو بخشێنێ دەربارەی تێکەوتی ژیان.یادت بهێنەوە کەتەنها باوەرەکانن لەراستیدا کەدەشێ بگۆڕدرێن نەك ڕاستیەکان کەناشێ بگۆڕدرێن.ئە نجا ئەگەر توانیت ئەوەی باوەری پێ دەهێنی جیای بکەیتەوە لەبیرکردنەوەت پێی بەوەی کەراستیەکە تێکەوتنێکی تایبەتی دەبێ، کە بەتوانادەبێ لەسەر رزگاربوون لەزۆر لەگوناه کەبانگهێشتی بۆنێیە، ئەوا باوەرەخرا پەکان دەربارەی بوونی توانای دەروونی ڕێگری دەکات لە پێشکەوتنت، هەروەها کەباوەرەخرا پەکان دەربارەی بەهای خۆت دەشێ کەهەستێکی گەورەوە بەگوناهکردن لێت دەربچێ کەبانگهێشتی بۆ نییە. ئایا لەتواناتدایە کەهۆکەی بدۆزیتەوە؟!لەم ڕستە کەمانەی خوارەوەدا ماناکەی دێت. باوەرەکەت هەڵدەستێ بە هەڵگێرانەوەی ئەزموونی ژیانت....هەست کردنت بەشکستت شکستت بۆ ڕادەکێشێ لەژیانتدا. ترس لەسەرکەوتن دا بەراورد دەکرێ بەهەڵوەشاندنەوەی کەئەویش هەزێکە بەکەوتن. بۆچی دەمانەوێ شکست بهێنین. کردن بەشکست هێنان لەهەست کردنی بنەڕەتی فەرامۆشی وگوێ پێ نەدانەدێت. ئەگەر کەسێك سەرکەوتوو بوو، واتە بەبەریەکدا بچێت لەگەڵ

باوەڕەكەیـــدا بـــەگوێ پـــێ نـــەدان، لەوكاتـــەدا كەئەنجامەكـــەی ئـــەو هەســـتكردنەتیژەدەبێ بەگوناهكردن. (كەوابوو چۆن دەشێ بـۆ كەسـێك كـە سـەركەوتووبێت لەكاتێكـدا تیاتیـژی فـەرامۆش بێـت)؟ كەلەچوارچێوەی هەوڵێكدایە بۆ سوك كردنی ئەم دۆخە. كەناهۆشیاری باریك لەشكست دەرەخسێنێ، كەبەوەشی دا لەتوانای دەروون دەبێ بگەڕێتەوە باری بنەڕەتی پەیوەست بەگوێ پـێ نـەدان. لەكاتێكـدا بـاوەڕێكی تیادەبێـت بەتەواوكاری مرۆیی ماوەتەوە.ئەنجا ئەگەر بیرو باوەرە بەبەریەكدا چووەكانت هەڵگرتووە وەكو ئەو بارەی لەگەڵ هـەموو ماندایـە ئـەوا ئەنجامـەكان پێـچەوانە دەبنـەوە لەسـەر ژیانـت.. هـەروەها لـەماوەی بـەكارهێنانی پەرەگیرییەكانەوە كەلێرەدا ڕوونم كردەوە دەتوانی كەهەندێ بەبەریەكدا چوون لەنێوان بیرەكانـت وباوەرەكـەدا شیتەڵ بكەیت.

گێڕانەوەو دووبارەكردنەوەی بەرنامەكردن:

دووبارەكردنەوەی بەرنامە كردن ئەو پەرەگیرییە لەماوەیەوە پێی هەڵدەستیت بە دووبارە كردنەوەی پێكهێنـانی نمونەی هەڵس وكەوت وبیرەكان لەچوارچـێوەی ڕژێمێكـی بەكـەڵك تـردا. كـەدووبارە كردنـەوەی بەرنامـەكردن لەباشترین بارەكانی دا دەبێت كاتێك لەتواناتدابێت چۆنیەتـی فێربوونی ڕووداوەكانی ڕابردوو لە ژیانتـدا وەكـو فلیمێكی سینەمایی بێت...كەوابوو بەئاسانی هەڵدەستیت بەكار پێكردنی فلیمی ڕووداوەكەی كەدەتـەوێ دووبـارە بەرنامەی بكەیتەوە لەمێشكتدا دوای ئەوەی دەخی نوسینەكەی ئامادە دەكەیت... كەهەمان شـت دەسـە پێ بەسـەر باوەرەكاندا.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەگێڕانەوەی بەرنامەی تاكیدا

پێش مزگێنی دان بەدووبارەكردنەوەی بەرنامەكردنی باوەرەكانت، بەراهێنانـەكانی لـەش خاببوونـەوەی ئامـاژە بۆكراو لەكەرتی دووەم دا هەڵبستە ئەنجا دوای گەیشتن بەباری خاوبوونەوە، بـانگی هۆشـت بكـە رای بمـاڵێ، كەلەباری ڕامالێن دایە، داوا لەهەستت بكە بـۆت هـەڵبگرێ ئـەو ڕووداوەی ئاكـارێكی خـەماوی یـان ترسـناكی لەژیانتدا بەجێ هێشتووە. بانگی بیرەكانت بكە كۆببنەوە لەگـەڵ گێرانـەوەی ڕووداوەكـە بـۆ چـەند خولـەكێكی كە...وێنە بەرداری ژیانت بكە وەكو فیلمێكی سینەمایی ورۆڵەكەی ئامادەبكە بەهەنـدێ لەئەزموونـەكانی ژیانـت لەڕابردوودا...ئەنجا داوا لەدەروونی هۆشیاریت بكە كە جارێكی تر وەڵامی ڕووداوەكە هەمووی بداتـەوە ، بـەڵام ئەم كەرەتەیان بەجوڵەیەكی هێواش...بەووردی چاودێری هەموو هەسـت كردنەكـەت وسـۆزەكانت بكـە لـەدەمی پیشاندانی ڕووداوەكەدا...كەبێ گومان ڕووداوێـك دەبـێ كەیادكردنـەوەی یـەكێ لـەڕووداوەكان دەبێـت كـەبۆی دەروانیت بەگوێ پێدانێكی بەتینەوەیە. ئێستا ڕۆڵی ڕووداوەكە جارێكی تر ئامادەبكە كەبەجوڵەیـەكی هیواشـە، ئەنجا دوای هەرچەندوێنەیەك بەهێواشی بڵێ (بوەستە) بۆ ئەوەی وێنەیەكی تـر بێتـە نـاوەوە، یـان گۆڕانێـك لەهەستە دا یان ئاوەز دایان كاردانەوەیەك دروست بێت..كەوێنەكەی خستۆتە ناویەوە بەشێكی هەمیـشەیە دایـە دەربارەی ئەم ڕووداوە لەیادگەت. كەبەم شێوەیە دوای ڕووداوە ڕاستینەكە دەكەویت.یەكێ لەفێرخوازەكانم تووشی

ترسێکی بەتین لەمار دەبێ..کەترسەکەی بۆ کاتێکی دوور دەگەڕایەوە بەوەی بەڵگەی لەسەری دەهێنایەوە وهۆیەکەی دەگوت.

کەترسێکی زۆری هەبوو تائاستێك لەدەر چوونیدا سەرە ڕۆیی نەدەکرد بۆ هیچ جێگایەك کەماری تێدا ببینرێ.کەلەماوەی بەکارهێنانی پەرەگیری فلمەوە، توانرا بگێردرێتەوە بۆ کاتێکی زوو لەژانیدا واتە کاتێك لەتەمەنی شەش ساڵیدا بووە، کەخۆی دەبینی ڕای دەکرد بەناو یەکێ لەکێڵگەکاندا بە پێی رووتی بۆ کۆکردنەوەی تولەمارەکان. لەکاتی بیرهاتنەوەی ڕووداوەکەیدا. لەترساندا دەلەرزی... پاشان فیلمەکە گێڕدرایەوە وبەهێواشی لێ درایەوە لەیادگەیدا...ئاشکرابوو کەئەستەمە ئەو ڕاچڵەکینە بلێتەوە..کەبەوەش دا لەم ئاستەدا وەستاین،....بۆ هێنانی پێناسەیەکی تازە لەوەی ڕووی داوە.

کەوا بوو کەئەو دوای بەرزکردنەوەی پێیەکانی، خۆی کێشاوەتەوە وتەماشای تولەمارەکانی دەکرد یەکێکیانی بەهێڵی سپی ئەرخەوانی دەبینی وئەوی تریان چاوی دەگیرا وسێ هەمیان زمانی بۆ درێژدەکرد. کەزۆر بەهێواشی هەستاین بەگۆڕینی فلمەکە لەمێشکیدا، کەبەوەش یەکێ لە پێیەکانی بەرزکردەوە لەسەر شوێنی مارەکان تا پێیەکەی تری بەدودا بێت لەکاتێکدا مایەوە دەیروانی بۆ تولەمارەکان کەناشێ هیچ ئازارێك بگەیەنن دوای ئەوە فلیمەکە پێچرایەوە تا تێپەڕبوونی بەکێڵگەکەدا تەواو بکات.

دەشی لەم نمونەیەوە کەڵك وەربگرێ، لەگەڵ هەمەڕەنگی پەرەگیریەکەدا (پەرەگرتنەکەدا) لەکاروبارەکانی تردا کە پەیوەستە بەیادوەریەکان و گرفتەکانیەوە. کاربکەلەسەر گۆڕانی پەرەگرتنەکە تادەگەیتە سەر وێنەیەکی تازە لەڕووداوەکە. ئە نجا کاتێك لەتواناتدا دەبێت ڕووداوەکە بگێڕیتەوە، لەوکاتەدا بێجگەلە وێنەیەکی جوانی نوێ دەرناکەوێ بۆ شوێن گرتنەوەی وێنە ئازاراویەکەی پێشتووتر، کەبەوەشدا تۆ هەستاوی بەلابردنی ڕەگەزێکی بەرتەنگ لەژیانتدا.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لەگێڕانەوەی بەرنامە کردنی تاك دا

لەتواناتدایە، لەکاتی بەکارهێنانی هەمان پەرەگیری ئاماژە بۆ کراودا لەڕاهێنانی پێشوودا، کەباوەرەکان ئەوەی وەرت گرتووە لەکەسانیتر دووبارە دەکەیتەوە. گومانی تێدانیە کەهەر یەکێ لەئێمە تێکەڵ بووە بەو ڕێنوێنیانەی کەلەکەسانی ترەوە پێی گەیشتووە، دەربارەی ئەوەی پێویست دەبێ کەبەبڕوای پێ بکرێ یان هەستی پێ بکرێ یان ترسی لێی هەبێ...کەکەمینەیەك لەئێمە هەوڵیان داوە هەرگۆڕانێك لەو فێربوونانە یان باوەڕانە بکات کاتێك بەبەریەکدا دەچن لەگەڵ ئەزموونەکانی ژیانی تایبە تمان. کە لەجیاتی بەکارهێنانی ڕووداوێك دەبێت، کە ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ باوەرێك دا کەبەتێکەوتی ژیانەوە بەسترابێتەوە کاری پێ دەکرێ هەوڵ بدە یادی خۆت بهێنیتەوە کە ئەم باوەرەت لەکوێ وە هاتووە ، ئایا لەئەزمونێکی ڕاتسینەی ژیانتەوە هاتووە؟ یان لەئەزموونێکی ڕاستینەلە ژیانتەوە هاتووە، یان لەکەسێکی ترەوە بۆت هاتووە. هەستە بەکار پێ کردنی فلیمەکە

لەمێشکت دا هەتا کەرەتی یەکەم دیاری دەکەیت کەبەم باوەرە هۆشیاریت. کـەدەبینیت نۆلـە دەی باوەرەکـان لەکەسێکی ترەوە بۆت هاتووە... کەهەموویان شێوەی ئەرکێك وەردەگرن... نموونەش لەسەر ئـەوە(ئەگـەر ئەمـە وئەوەت کرد، دەبێ‌کەهەست بەگوناه بکەیت) ئە نجا ئەگەر ڕێکەوتت کرد کەتۆ فلیمـی ژیانـت پیـشان دەدەیـت و کەسێك پێت دەڵێ (پێویستە= ئەرکتە) ئەوا لەسەرتە کـەگوێ بگـری و بـەوردی چـاوەدێری بکـەیت ئەواشـوێنی ئەو(پێویستە) دەکەویت، ئە نجا ئەگەر بیرەکە یان ئەو هەڵویـستە لـەجۆرێك بێـت کـە دەژیەتـەوە لـەدەرونی هەڵچووت دا یان کە لەگەشە کردنی تواناکانتەوە دەیبینیـت کاتێـك دیمـەنێکی نـوێ چـووە نـاو فلیمەکەتـەوە لەمێشکتدا...ئە نجا کەکەسێك هەڵدەستێ بەدووبارە کردنەوەی وگێرانەوەی ئـەو بیرۆکەیـە یـان هەڵویـستە بـۆ ئەوکەسەی کەیەکەم جارپێی داوی، هێمایەك بکە بۆ بیرۆکەکە یان هەڵوێستەکە لەسەر ئەوەی کەشـتێکە، وەکـو ئەوەی کە پێدانێك بێت. هەروەها کەتۆ لەچوارچێوەی دیمەنێکی تراژیدیا دایت (خەماوی) دەتەوێ بیگریتەوە بۆ خاوەنەکەی کەناردوویەتی. بۆ نموونە، کەلەکاتی دیمەنەکەدا دەبیستیت لەفلیمی ژیانتەوە کەدایکت هەواڵت پێ دەدات کە پەیبردنی هەستی باڵات خراپە وخەیاڵ دەکەیتەوە وەکو ئەوەی کەتۆ هێمادەکەیت بۆ ئەم باوەرە لەسـەر ئەوەی کەباوەڕی (دیاری) کێ گەورەیە وبەستراوەتەوە بەڕا پێچێکی سوری گەورەوە، دیسان خەیاڵ دەکەیتەوە وەکو ئەوەی وەری دەگریت بۆ دایکت لەچوارچێوەی بۆنەیەکی بەختیاردا و کەدایکت لەبارێکدایە ئەو دیاریـە بەخۆشـیەوە پەسەند دەکات یادت بهێنەوە کەئەم فلیمە سینەماییە تایبەت بەخۆت دەبێ وئە نجا لە تواناتدا دەبێ دیمەنەکە بە پێی هەزەکەت دابەش بکەیت، دوای ئەوە بەدەنگی بەرزەوە دووبـارەی بکەرەوە کە دەتوانی (بەراستی باوەرەکـە دەربارەی.... یان (ترس لە)....کە وازم لێ دێنێ تابگەڕێتەوە ئەو شوێنەی لێیەوە هاتووە. کەلێی رزگـارت دەبـێ و پێویستت پێم نابێ کەباوەربهێنم پێی یان لێی بترسم).هەروەها بەکارهێنانی ئاراستە گـر کەرەسـتەیەکی تـرە لەئاشکراکردنی بەرنامەی کەسیەتیدا بۆ کەسێك، ئە نجا ئەگەر هـەر ئاراسـتەگرێك بێـت، بەهۆبەنـدی ڕژێمـی دەماری ناویستەوە دەسورێتەوە کەئەویش شێوازێکی چالاکە بۆ گەیشتن بەباوەرەکانی کەباوەرمان پێ هێناوە بەوەی کەڕاستینەیە.ئە نجا گەرانەوەت بۆ پەرەگیری (کەرەستەی ئاراستەگر (باندۆل) ی ئاماژەکراو لەکەرتی پێنجەمدا لەم پەرتوکەدا ئەوا یادگەت دەژێنیتەوە.

ڕاهێنانی ژمارە -٣- لەگێرانەوەی بەرنامەکردنی تاك دا

ڕوو پەرێك دەربارەی هەلوێستەکانت وباوەرەکانت دەربارەی خۆت دابنـێ. بەرسـتەی (مـن.....) دەسـت پـێ بکـە. کاتێکی دەخولەکی دیاری بکە، ئە نجا درێژە بدە لەنوسین دا هـەتا دەخولەکەکـە کۆتـایی دێـت. هەرچـیت دەوێ لەمێشکت دا بینووسە، هەوڵ مەدە چاوەدێری بیرەکانت بکەیت ئەوا ژمارەیەك لەبەبەر یەکداچـوونەکان دەبینیـت وەکو (من ڕووخۆشم) (من کەم تەرخەمم) (وەهەروەها...بەوانە گرنگی مەدە وتەنها لەنوسین دا درێژە بدە. ئە نجا دوای کۆتایی هێنان لەنوسینی ڕوو پەرەکەدا ئەوا ئامادەی خوێندنـەوەی ببـە بـۆ لابردنـی هـەر ڕاگەیاندنێکلـە بەدیهاتن....لەباری مندا کەراگەیاندنی (من نـەرم ونیـانم) راسـتینە ئامـادە دەکـات. هـەروەها ڕاگەیانـدنی

نموونەی من گەوجم یان ماندووم یان زیرەکم یان بێ ئاگام یان هەستیارم یان خەڵەوم یان لاوازم یان ناشرینم یان جوانم لەگەڵ باوەڕەکانی هاوشێوەی ئەمانەدا ئامادە دەکەیت، لە باوەڕەکان دەربارەی دەروونت. ئەنجا راستیە تەنها کان کەدەیان دۆزیتەوە ڕوونن بەشێوەی تاییەت...ئەوانیش بریتین لەمن نەرمم وچاوسەوزم یان ڕەشم و بەویش دا ڕاتسیەکان نین. بەڵکو بیرەکانن لەگەڵ باوەرەکان دا دەربارەی خۆت بۆت بەهێزدەبێت بەکاری پێوانەییە فەرهەنگیەکان. هەروەها ئەوشتە باشەی کە باوەرەکانی پێ جیادەکەیتەوە ئەویش تواناکەیەتی لەسەر گۆڕین. لەسەرەتادا پێویستی زانینی دوورایی بنەڕەت بوونی باوەرەکەیە بۆت....دوای ئەوە وێنەی هێڵێکی ڕاست بکێشە لەسەر پارچەیەك لەکاخەز، کەبەگەیەنەرێك بەکار دەهێنرێ یان بەهەر دەنگێکی لاکێشەی بۆ وێنەکێشانی نیمچە بازنەیەك بەسەر ئەم هێڵەدا. کەبەبەکارهێنانی ڕاستەیەك، هەڵستە، بەدابەش کردنی ئەو بازنەیە بۆ سێ بەشی یەکسان، پاشان وێنەی بازنەیەکی بچوك لەناوەندیدا بکێشە کەلەناویدا خاڵی هاوبەشی هەر سێ بەشەکە بەیەك بگەن. ئەنجا لەدوایدا هەستە بەڕیزبەندی کردنی هەربەشێك لەبەشەکانی دەورە دراو بەلێوارێکی نیمچە بازنەیی، وەکو ئەوەی بەشێکی سوکی هەڵکەنرابێت بۆلای ڕاست وبەشەکەی لای چەپیشی بەگران هەڵکەنرابێ و بەشەکەی ناوەڕستیشی بەمام ناوەندی هەڵکەنرابێت. ئاراستەگرێك(پاندۆڵ) بێتە تا لەسەر ئەم شێوەیە بەکاری بهێنێ خواستی دۆزینەوەیەکی کوڵە کەباوەرەکەی تیادەچەسپێ لەهەستت دا. ئاراستەگرەکە بەدەستەوە هەڵبگرە لەسەر بازنەیەکی بچوك واتە ناوچەی بێ لایەن، پاشان ڕستەکە بەدەنگی بەرز بخوێنەوە بۆ تەنها یەك کەرەت. ئەنجا کاتێك ئاراستەگرەکە دەجوڵێت، تۆماری بکەلەکوێ هەرباوەرێك لەتەرازووی بڕینی چریدا دەوەستێ ئەنجا دوای کۆتایی، نووسینی ڕووپەڕەکە ئامادەبکە لەگەڵ کەرتی باوەرەکان لەچوارچێوەی سێ دابەش کردنەکەدا بۆ چریەکەی پاشان بەباشی ئەوسێ ڕووپەرە وانەبکە، لەوکاتەدا بەوێنەیەکی ڕوون دەگەیت بۆ دەروونی کۆمەڵایەتیت کەبەگەواڵەیەکی گەورە بووە بەکاری تێکەڵ بوون بەهەلویستەکانی کەسانی ترە لەگەڵ باوەرەکانیان دەربارەت بووە. هەوڵ بدە سەرچاوەی هەرباوەڕێك بناسیت کەدەربارەی خۆت نوسیوتەتەوە.. ئایا لەوێدا کەسێك هەمیشە پێت دەڵێت: تۆ تێك هالاَوی وهیچ شتێك بەشێوەی دروست ناکەیت)…. لەم بارەدا کەباوەرەکە هەڵواسراوە بە (من شێواوم، تێك هالاَوم) ئەوکاتە ڕاستی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو کەسە نەك بۆ تۆ...ئەنجا ئەوکەسەی کەبەهۆش دەیبیستی، هەمان شتت پێ دەڵێ کەنوسیوتەتەوە وەکو باوەرێك دەربارەی خۆت، کەئەوکەسەی ئەم باوەرەت تیاچەسپاوە.کە پاڵنەرێك دەبێ لە پشتی ئەوکەسەوە لەم ووتەیدا ئەویش کارتێکردنە لەسەرت بۆ ئاسانکاری فەرمانی دەست بەسەردا گرتنەکەی لەسەر خۆت. ئەنجا دوای پیشان دان لەڕووپەڕی باوەرەکانت دا هاتووە لەگەڵ شیکردنەوەیدا دەتوانیت کەهەمووی لێ ڕزگاری بکەیت.

یەکەم: ئەو باوەڕانە دووربخەرەوە کەلە تەماو خۆزگەکانت دەبرێت ، نمونەش لەسەر ئەوە (من گەوجم)... کەلەهەمان کاتدا پارێزگاری دەکرێ بەباوەرەباشەکان، نموونەش لەسەر ئەوە (من زیرەکم) بەکورتی

پارێزگاریبکە لەسەر هەموو باوەڕەباشـەکان و دروسـت   کەرەکان، ئە نجا ئەوەی خراپ ودیاری کراوە لای بەرە وبیسرەوە.دەست بکە بەگێرانەوەی دروست کردنی دەروونی کۆمەلایەتیت بەشێوەیەك کەهەزی لێ بکەیت.

ڕاهێنانی ژمارە ٤- لەدووباره بەرنـامەکردنەوەی تـاك دا

هەمان ڕووپەری کەلەبەرنامەی پێشوودا نوسیوتەتەوە بـەکاری بهێنـە، نوسـینەوەی ئامادەبکـە بەدارشـتنەوەی بەبەریەکدا چووەکانی کەدۆزیوتەتەوە، بۆ نموونە، دوو ڕستە پێکـەوە کۆبکـەرەوە (مـن گەمـژەم) لەگـەڵ (مـن زیرەکم)....ئەگەر ئەمە لەیەك هەڵوەشاندنەوەیەك پێك بهێنێ..هەروەها درێژە بدە لەوەدا هـەتا دێیتـە سـەر کۆتـایی ڕووپەرەکە....ئەوا لەهەندێ جێدا دەیبینیتەوە کەبوونی نیيە بۆ لەیەك هەڵوەشاندنەکان....بـەمانای کە ئەوەی نوسیوتە (من جوانم یان من ڕووخۆشم) کەهیچ نابینیتەوە لەیەکتری هەڵیان بووەشێنی، ئە نجا ئەگـەر ئەوە بەدەست هات کەماناکەی ئەوەیە بوونێکی نیيە بۆ برین لەناو دەروونت دا دەربارەی ڕوخسارت.ئەو شوێنانەی کەتیادا بە بەریەکدا چوون ولێك هەڵوەشان دەبینیت وانەی بکە. پاشان بگـوێزەرەوە بـۆ وانـەکردنی شـوێنانەی کەلەیەك هەڵوەشاندنی تیادا نەبینراوە. ئە نجا ئەگەر بۆ ڕووپەڕی لەبەریەك هەڵوەشاندنەکانت ڕووانی، ئـەوا دەبینیت کەخاوەن پێگەیەکە لەژیانتدا کەتیایدا سـەرکەوتنێکی کـەمت بـەدی هێنـاوە...بەراسـتی هـەڵگرتنی بیروباوەرە لەبەریەك هەڵوەشاوەکانت کۆسپێك پێك دەهێنـێ لەگـەڵ سـەرکەوتنت لـەو جێگەیـەدا. بـەلام ئـەو جێگایانەی کە بۆتۆ باوەرە لەبەریە هەڵوەشاوەکانی تێدانیيە، ئەوا ئەو بەشانەن کەزۆربـەی سـەرکەوتنەکانت تیابەدەست هێناوە. بەلام با تەنها باوەڕە باشەکان بن ....بەلام ئەگەر باوەڕە خرا پەکان بن کەسەرکەوتن تیایدا کەمتر دەبێ هەتا لەو شوێنانەش دا کـەباوەرە لەبەریـەك هەڵوەشـاوەکان هەڵـدەگرن. باوەڕێـك دەگێردرێتـەوە کەلەبەریەك هەڵوەشاوی هەڵنەگرتبێ کە باوەرێکی زۆر بـەهێزە جائەگـەر بـاوەرێکی خـراپ بێـت یـانی بـاش بێت...دڵنییا ببەرەوە کەباوەرەکانت باشن.

ڕاهێنـــانی ژمارە -٥- لەدووبـــــــارە بەرنامەکردنەوەی تـاك دا

دەشی لێرە پاندۆل وترازووی برِڕ و تیژ (ووردو) هەستیار) بەکار بهێنرێ دوای ئەوەی کەهەموو ئـەو باوەرانـەی هەڵی گرتووە دەینوسیتەوە دەربارەی ئەمەی دێت:- گەردوون وکات و هۆ وئە نجام، کەهەموو ئەوەی دەت ترسـێنێ وخۆشت دەوێ وهاوڕێکانت و باوك ودایکت وبراکانت وخوشکەکانت ودارابیيەکەت وباری کۆمەلایەتیت و پێگەکـەتن. لەتواناتدایە شتەکانی تری تایبـەتی سـەربار بکـەیت. ڕۆژانـە هەڵبـستە بەتاکیکردنـەوەی یـەکێ لەدابـەش کردنەکان ودەست پێشخەریەك بەخۆت بدە برِەکەی دەخولەك بێت بۆ نوسین...پاشان ڕووپـەرەکان (لیـستەکان) باش وانەبکە پێش ئەوەی کەهەرشتێك لابـەریت لەسـەر ئـەوەی کەڕاسـتە، ئـە نجا دڵنیاببەکـە لـە تواناتـدا نرخاندنی ئەوە لەماوەی ئەزموونی ڕۆژانەی تایبەتتەوە دەبێ. ئە نجا ئەگەر نەتوانی بەوە هەڵبـستیت، وازی لێ بهێنە وبەلای کەمەوە لەکاتی ئێستادا باوەربکە. لەوێ دا ژمارەیەك لەیاسای گەردوونی هەیە کەدانەبەزیوە پشت گوێ بخەین، هەروەها لەوێ دا ژماریەك لەیاسا هەیە کەبەشێکی کەمی نەبێ پەی پێ نابەین، ئـە نجا کەئێمـە

هەموو وێنەبەرداریەکی هەڵـە لێیـەوە هـەڵ دەگـرین.   کۆتێـك مەبـە بۆپەسـندکردنی هـەر وێنـاکردنێکی زانستی یان وێناکردنێکی پێوانەیی بۆ ڕۆژەڤ (تێکەوت). یادت بهێنەوە کـە کەچـەند سـەدەیەك دەبـێ خـەڵکی باوەریان هێناوە کەزەوی تەختە و ئەو باوەرەیان پەسندکردبوو بەوەی کەراستنەیە، هەتا یەکێك هات و هەزی کرد لەتاکیکردنەوەی ئەم باوەرە لەچوارچێوەی ژیانی ڕاستینەدا.ئەو ڕووپەرانە بەکاربهێنە لەگەڵ پاندۆل وترازووی ووردا کەبە پێی ئەوەی لەڕاهێنانی سێدا -٣- داهاتووە. ڕووپەرەکەت دابەش بکـە بـۆ چـەند بەشـێك هـەروەکو پێشترا گوتمان...ئەوا دەبینیت کەلەلات نمونەی زۆر چەسپاو لەوەڵامەکانی سۆزداریدا هەیە.

هەروەها هەرچەند کاردانەوەکەت تیژ تربێت تواناى ئەوانی تر لە پێشگۆیی کردن پێتەوە پتردەبێت.کە کاتێـك کاردانەوەت بۆ کەسانی تر دەبێت و بۆ ئەو ڕووداوانەش کە شایەنی پێش گـۆیی پێـوەکردنن، ئاسـان دەردەکـەوێ لەبەر ئەوەی دەچیتە ژێر بارەوە بۆکار تێکردنی کەسێکی ترلەسەرت. هەروەها کاتێك دەگوێزیتەوە بـۆ تێکـەوتن ئەوەی پەلکێشت دەکات بۆ پشتگۆیی کردن تیادا نابینرێت. واتە کەتێکەوتێکی (ڕۆژەڤێکی) تازەیـە بەتـەواوی. کەواتە لەسەرتە کەتێبکۆشیت بۆ ڕزگار بوون لەهەرشتێك کەهەڵی دەگری لەترس یان چاوەدێری یان هەست کردن بەگوناه. کەخواستی کارکردن بەشێوەیەکی چالاکە و خزمەتی بەرژەوەندیمان دەکات، لەسەرمانە سەربەست بـێن لەوەڵامدا لەسەر هەر ڕوودانێکـی ڕاسـتی، ئـە نجا وەڵامـمـان لەچوارچـێوەی شـێوازێکی سروشـتی وکـوت وپـڕی دێت..کەوابوو هەموو ترسەکانمان وباوەرەکانمان وهەستمان بەگوناهکردن دەگەڕێتـەوە بـۆ فێربوونـەکان یـان ئەزموونەکانی پێشوو..واتە کەهیچ پەیوەندیەکی بەکاتی ئێستاوە نابێ...کەئەم فەرمانە پەیبردنی زۆر پێویستە ودەمەچرکەی ئیستا نوێیە و پێشتربوونی نەبووە..هەرگیز (قەت) هـەوڵ مـەدە کەهەسـتەکان بێنـە نـاوەوە یـان گوناهە کۆنەکان بەدەمە چرکەی ئێستادا بێنە ناوەوە.دەبێ لەئەژمار وبەسەر کردنەوەکانتدا وەری بگریت کەئێستا تەنها شتێکە کەلەژیاندا بەدەستی دەهێنی. بەڵام ڕابردوو کارێکە کە بەسەر دەچێ و بۆت نیە کەتێکـەڵی بکـەیت بەئیستاوە وناشێ هـەرگیز دەسـت وەربـدات لەئاییندەتـدا. ئـە نجا لەئیـستابەسەرەوەدا ڕابـردووت وئایینـدەت لەژێرسەرۆکایەتیدا دەبێت. لەم کەرتەدا لێدوان ودانوساندنم کرد دەربارەی ڕێگاکانی دووبارە بەرنامەکردنەوەی باوەرە خراپەکان لە کاتی ڕابردوودا...بەڵام لەکەرتی داهاتوودا ڕێگاکانی بەرنامەکردنی ئاییندەفێردەبیت.هەوڵ بدە کەلك وەربگری وگوێرایەڵ بیت بەئیستاوە ورزگـاری بکـەیت لـەباوەرە بەرتەنگـەکان وترسـەکۆنەکان یـان ئەزموونەکانی ڕابردوو لەگەڵ چاوەڕوانیەکانی ئایندە. متمانە بەخۆت بکە، تالەوکاتەدا متمانە بەژیان بکەیت.

کەرتی نۆهەم

دەرەوەی چوارچێوەی کات

لەکەرتی پێشوودا گفت وگۆمان کرد لەچۆنیەتی کارتێکردنی باوەرەکانمان لەسەر تێکەوتی ژیانمان، لەڕاهێنانی ژمارە-٤- داوات لێ کرا کەباوەرەکانت دەربارەی کات بنوسیتەوە کەخواسـتی کارپێکردنـە لەگـەڵ یادهێنانـەوەی ژیانی ڕابردوو لەگەڵ بەرنامەکردنی ئایندە لەم کەرتەدا، پێویستە چۆنیەتی بەجێ گەیاندنی کات وئەرکەکانی

تێبگەین، لەگەڵ چۆنیەتی توانینمان لەجیاکردنەوەی باوەرەکا نمان دەربارەی کات، مانای تێکەوتەی کاتی ڕاستینە.لەفەرهەنگەکماندا داباوەردەهێنین، کە کات یاسایەکی بنەڕەتییە واتە شتێکە ناتوانین دەستی بەسەردا بگرین...کات ئەو نرخاندنە ڕیشەییەیە کەهەموو باوەرا نمانی لەسەر دروست دەکەین.هەروەها کاتیش بێجگەلە باوەرێك ومتمانەیەك نەبێ شتێك نییە کەمرۆڤایەتی بڕیاری لێ داوە....کەبیرکردنەوەمان لەکات تەنها گریمانێك وسە پاندنێکە، هەرچەندە کەسەرەکی بێت. وادەردەکەوێ کەکات سەرەکی وبنەڕەتی بێت، لەبەرئەوەی بەکاری دەهێنین بۆ دروست کردنی ژیا نمان، هەرچەندەکەکات شتێك نیە بێجگە لەکەرەستەیەکی پێوانەکردن نەبێت. واتەوەکو ئینج وسانتم و پێ وبست.کاتێ کا تمان داهێناوە بۆ یارمەتی دا نمان لەسەر ڕێکخستنەوەی ژیا نمان بووە کەهەروەکو ئەوبارە وایە لەگەڵ هەرکەرەستەیەکی پێوانەکردن دایە. لەوێ ڕێکەوتنێك هەیە دەربارەی ئەوەی دەبێ کە پێودانگی لەسەربێت کەلەبنەڕەت دا کەرەستەکانی پێوانەکردن پلە پلە دەکرێ کەئێمەش لارین بەلای گۆێ پێ نەدان دا کە پێکهاتنی بنەڕەتی پوختە کراوە. بۆ نموونە، لەوڕاستیەدا گومان نییە کەدرێژی پێ دوانزدە ئینجە هەروەکو پێ هەستانەکەمەکان لەژیا نماندا پەسندمان کردووە...بەلام بۆچی پێ دوانزە ئینج بێت ویازدەیان چواردە پێ نەبێت؟!....چونکە کەدوانزدە ئینجە لەبەر ئەوەی ئەوە پێکهاتنی بنەڕەتی، دەنوێنێ..کەکات لێرەدا بەهەمان شێوازی پتر کاردەکات واتە لەوێ دا بڕیارێك هەیە دەربارەی دابەش کردنەکان و پوختەکەی وەرگیراوە.

کەلە پاشان دا ڕێکەوتن کراوە لەسەر ئەو دابەشکردنانە ئەویش پێودانگە.دوای ئەوە دەستمان کرد بەباوەڕهێنان کەکات پێك دێت لەخولەکەکان وکات وڕۆژەکان کە بە هێڵێکی ڕاست دەروات لەرابردووەوە کەبەئێستادا تێپەردەبێت بۆ ئاینده کەواتە ئەو وباوەرە وتراوەمان پەسندکرد کەکات ئەو شتەیە لەدەرەوەی چوارچێوەی خۆمانە کەئێمە بێ توانایین لەژێردەستەکردنیدا بۆ دەسەلا تمان...هەرچەندە کەئەم فەرمانە بێجگەلە باوەڕێك نەبێت دەربارەی کات پێکی ناهێنێ.کەکات پێناسەدەکرێ بەجیری...بیربکەرەوە کەچەندکات درێژدەبێ کاتێك دادەنیشیت بۆ گوێ گرتنی وانەیەکی وەرس دا، هەروەها چەند کورت دەبێ کاتێك تیادا بەکاتی خۆت گوێ دەگریت. دەشێ کەخەونەکان نموونەیەکی باش بێت لەسەر جیری کات. کەلەخەوندا دەتوانی تێپەڕبێت بەو ڕووداوانەدا کەڕۆژێك دەخایەنێ بەلام لەخەون دا چەند خولەکێکی کەم بەسەر دەبەیت. هەروەها دیسان دەتوانی زنجیرەی کات بگۆڕی، واتە کەڕابردوو وئێستاو ئاینده تێکەڵ بکەیت.بەلام لەتێکەوتەی هۆشیاریماندا، ئەوا ئێمە سوردەبین لەسەر باوەربوون کەکات بەهێڵێکی ڕاست دا دەروات کەئەمیش وێناکردنێکی ڕاستە دەربارەی کات. واتە تێپەڕ کردنی کات لەچوارچێوەی زنجیرەدایە.دوێنێ وئەمرۆ وسبەینێ- ئەویش وێناکردنێکی باوە لەبەر ئەوەی تەواو دەگونجێ لەگەڵ باوەری گوتراودا کەهۆ وئە نجام پەیوەندیەکی یەکەمی دەنوێنێ لەبوون دا. کەهەموومان گەشەمان کردووە وئێمە بیرۆکەی گوتراو هەلدەگرین کەڕابردوو کۆتایی هاتووە وناشێ بگۆڕدرێ وئەوی شکاتی ئێستا هەلدەگیرێتەوە کەئەمیش بەڕۆلی خۆی ئاینده هەلدەگرێتەوە....کەلەبەرئەوەی باوەر بەوە دێنین...بەراستی

پەیوەندیەکە لەنێوان هۆ وئە نجام دا...کەوابوو بـاوەڕ دێنین کـەڕابردوو دەبێتـە هـۆی ئێـستا، لەسـەرمانە کەئێمە تێکەوتەمان بگەڕینەوە کە پێچەوانەی باوەڕمان دەبێتەوە، لەوێدا وێنە بەرداریەکی تر هەیـە دەربـارەی کات. کەلەبەر ڕۆشنایی ئەم وێنە بەرداریەدا کە ڕووداوەکان بەشێوە کوت وپڕ ڕوو دەدەن لەجیاتی ئەوەی بەدوای یەکەوەبن. ئەم بیرۆکەیە هەڵدەستێ لەسەر خەملاندنێك کەکات ئەو دروست کراوەیە یان ڕژێمەیـە بـۆ بـاوەڕێکی تـایبەت بەبونەوەرانی مرۆیی بۆ دروست کردنی بوونی کەئـەویش هـیچ بناخەیـەکی راسـتینە بەدەسـت ناهێنـێ لەڕۆژەڤدا. ئە نجا ئەگەر ڕابردوو بەشێوەیەکی لەناکاو ژیا لەگەڵ ئێستا وئایندەدا، لەوکاتەدا لـەتوانادا دەبـێ تێپەڕین بەهەموو ئەوماوانەی کاتەوە، کەبەشێوەیەی ئاسان دەبێ هەر وەکـو ئـەوبارەی لەئێـستادایە.ڕابـردوو لەیادگەماندا دەبینرێ کەبەڕاستی لەتواناماندا دەبێ لەماوەی گۆڕانی سەرنجەوە ببیـنین، کەدەگەڕێتـەوە بـۆ هەرماوەیەکی کاتی کە دەمانەوێ.ئایندە ڕێگە پێدراودەبێ بەناو پەیبردنی هەستی بالادا، کەدیـسان کراوەدەبـێ لەبەردەماندا لەکاتی گۆڕانی سەرنج دا...کەلەماوەی زانینی ئەوەوە دەبێ کەدەشێ ڕووبـدات، دەتـوانین ڕۆڵێکـی چالاك پێك بهێنین لە بڕیاردانی ئەوەی ڕوو دەدات. کەتوانا لەسەر گۆڕانی ماوەکانی کات بە فەرمانێکی بـاو لای دەروونەوانیەکان دەژمێـردرێ.کـەوابوو ئـەویش ئـەو توانایەیـە کەیارمـەتیان دەدات لەسـەر پێـشگۆیی کـردن بەئایندەوە کەلەڕابردوودا پێناسەکراوە..بەراستی توانا لەسەر گۆڕاندنی سەرنجدانی ماوەکانی کاتی دەشێ کەبۆ ئێمە هـەمووماڕ ڕێگە پێـدراوبێت. کەئـەویش گۆڕانێـك لـەباوەڕبوو نمان دەربـارەی کـات دەخـوازێ. کەهەنـدێ لەڕاهێنانەکان دەربارەی چۆنیەتی گۆڕینی سەرنجدانە.

یاد کردنەوەی ژیانی ڕابردوو

توانای یادهاتەوەی ژیانی ڕابردوو بەڕوونی دەرکەوتووە لای تـایبـەتکارانی چارەسـەرکردنی گیـانی، کەئـەوەش کاتێك دەبێ نەخۆشەکانیان کەدەچنەژێر بـاری خەوانـدنی موگناتیـسی یـەوە تابگەڕینـەوە بـۆ کـاتی پێـشین لەژیانیاندا. ئە نجا کاتێك هەوڵ دەدەین چاوگی ترسەکە ئاشکرابکەن کەتوشی ئەوکەسە بووە منداڵیەوە وپێیەوە بەستراوەتەوە تاکاتی پێگەیشتنی. دەروونـە وانیـەکان هەڵدەسـتن بەخەوانـدنی موگناتیـسی نەخۆشـەکانیان وداوایان لێ دەکەن بگەڕینەوە بۆ تەمەنی پێنج ساڵی...ئەوا نەخۆشەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو تەمەنە لەکات.

لەوێ دا شتێك لەنادیاریدا هەیە کەلەهەندێ کاتدا دەربـارەی ئـەوەی کـە ڕوودەدات کـەڵکی دەبـێ ، کەئـەوەش دەگەڕێتەوە بۆ باوەڕە دیاری کراوەکانی دەروونەوانیەکان دەربارەی ژێرخانی کات.هەروەها پـشت ئەسـتور بـەوەی ژمارەیەك لەدەروونەوانەکان پێی دەگەن، گەڕانەوە بۆکاتی پێشین لەژیاندا بووە کەرەستەیەکە دانی پێـدانراوە بۆ چارەسەرکردن وشیتەڵ کردنی گرێ وگۆساڵەکانی کاتی ئێستا.بەلام ئەوە چییە یادکردنەوەی ژیانی ڕابـردووی پێ دەبێ؟

دەرکەووتووەکە یادکردنەوەی ژیانی ڕابردوو بەیاد کردنەوەی ڕووداوەکان دەچێت کەلەوکاتە شـیتەڵ وچـارەبووە. هەرچەند سۆزەکانی بەرگێکی بەهێزی گرتبێتە ئەو ڕووداوە، یاد هێنانەوەی ئاسان دەبێ، ئە نجا کاتێك کاروانی

ژیانت پیشان دەدەیت. تێبینی دەکەیت کەتۆ هیچ یادگاریەکی تایبەت بۆماوەیەکی کاتی دیاری کراوت نیەیە..لەکاتێکدا لەوێ دا ماوەکانی تر ڕوون دەردەکەون بەهۆی هێزی سۆزەکانەوە کەنزیکن بەو ڕووداوانە. ئەم ماوە کاتیانە ناوی (تاکیکردنەوەکانی لوتکە یان پێ دەگوترێ.) بەلام ئەوە چییە پالٚ بەیادگەتەوە دەنێ بۆ یادهاتنەوەی ئەوشتانە؟!...لەهەندێ کات دا گویگرتنێك لەمۆسیکا بەتاکیکردنەوەکەی لەوکاتەدا یادت دێتەوە کەلەکاتی تردا بۆنێکی تایبەت دەبێ ئەگەر نوێ بونەوەت بەو بۆنەوە دیاری کراوەوە نزیکت بێتەوە، لەوکاتەدا یادت دیتەوە کەنزیك بیت لەو بۆنەوە,ئە نجا ئەگەر پەیوەندیەکەت پێیەوە ناشادبێت ئەوا ڕکت لەوبۆنەیە وهەولٚ دەدەیت لێی دوورکەویتەوە...کەڕێگری یادگەت دەکات وتۆ هەستیاریت لەیادکردنەوەی نوێ بوونەوەتدا. کەبەڕاستی توانین لەسەر یادهاتنەوەی ئەزموونەکەیان گرانی یادهاتنەوە دەرکەوتەیەکی باوەبێت لەم ژیانەدا. ئە نجا ئەوشتەی نابەردەستە ئەویش بەکارهێنانی ئەوتوانایەیە بۆ تەگەرەتێخستنی ئەزموونە ناسادەکە کە لەژیانی ڕابردووداڕوویداوە. زۆربەی گرێ وگۆساڵەکانی ژیان لەڕابردوودا یان ئیستادا لەهەولی ئاوەزی هۆشیارەوە دێن بەدوورخستنەوەی ئازارەکە. کەلەماوەی تەگەرە تێخستنی ئەزموونە ئازاراویەوە کەوەیە لەبری ئەوەی هەلس وکەوتی لەگەلٚدا بکرێت، ئاوەزی هۆشیاری هۆی باریك دەبێت لەتێك هەلهاتن لە نموونەکانی ڕەوشتدا.کەبۆ نموونەش ئەوکەسەی کەلە ئاودەترسێ بەئەزمونێکدا تێپەڕ بووە کەلەسەر لێواری مەرگی داناوە، چونکە ئاو ڕۆلی تێدا هەبووە.. ئە نجا ئەگەر ڕووداوەکە لەڕابردوویەکی نزیکدا دەرکەوتبێ ئەوا کەسەکە دەبێ پێی هۆشیاربێت.لەوکاتەدا وەلامی سۆزاوی بۆ ئاوەکە شاراوەنابێت.بەلام وای دانێ کەجیاوازی نزیك ڕوویداوە لەکۆناخی ساوایی لەومنداڵیدا بەوەی ناشێ بۆکەسەکە یادی بێتەوە، لەم بارەدا کەسەکە سەرسام دەوەستێ لەبەرانبەر ئەو ترسە(ناژیرانەیدا) لەئاو..لێرەدا وەلامێکی سۆزاوی بەهێز دەمێنێتەوە بەلام یادهاتنەوەی ڕووداوەکە کۆسپ دەبێت. کەخواستی ڕزگاربوون لەترس لەسەر کەسەکەیە کەدەگەڕێتەوە بۆ ڕووداوێك کەهۆیەك بووە بۆئەو دلنیای بکەرەوە کەگیرانەوە بۆ ڕووداوەکە بەفەرمانێکی ئاسان نیەیە هەروەکو لەسەری دەردەکەوێ. بەلام لەگەلٚ خەواندنی موگناتسیدا، بەجێ گەیاندنی گەرانەوە بۆ کاتی ساوایی لەژیان دا ئاسان دەبێ. کەلەماوەی بەکارهێنانی خەواندنی موگناتیسیەوە سوك کردنی گرێ وگۆساڵەکان لەبەردەم ئاوەزی ناهۆشیاردا تەواو دەبێ. کەبەجێ گەیاندنی بۆ ژیانی ڕابردوو ڕێگە پێدراو دەبێ، کەلەماوەی زالٚ بوون بەسەر کۆسپەکاندا دەبێ، کەسی هەستاو بەخەواندنی موگناتیسی لەسەرکەسی ژێرباری ئەزموونەکە پێشنیاردەکات بەوەی کەلەکۆناخێکی دیاری کراو لەتەمەن دایەو دەگەڕێتەوە بۆ ئەو کاتەی کەگرفتەکەی تیادا ڕوداوە.
بەم کردارە دەگوترێ (گەرانەوە) کەکەسی پێگەیشتوو گەرێنراوەتەوە بۆ تەمەنی پێنج سالی بۆ ئەوەی بگەڕێت لە ڕیشەی گرفتەکە یان "بازدەدات" بۆ سەدەی تر بۆدۆزینەوەی هۆیەکە. کەزانایانی دەروونی بۆ چەند کەرەتێکی لەئەژمارنەهاتوو هۆیەك بوون لەگیرانەوەی نەخۆشەکانیان بۆماوە زووەکان لەژیانیاندا کەبۆئاشکراکردن بووە ونەخۆشەکە ژیانی یاد دێتەوە لەسەدەیەکی تردا کەئەمە بەشێوەیەکی سروشتی ڕوو دەدات کاتێك هۆی گرفتەکە ،

لەچوارچێوەی کاتی ژیانێکی تردا مەلاس دەبێ.کەلەماوەی یادهاتنەوەی ژیانی ڕابردووەوەیە. کەدەتوانین لەسەر بنچەی ژمارەیەکی زۆر لەگرفتەکانی ئیستا بووەستین...کەئەو پەیوەندیانەی بەدەستی دەهێنین لەم ژیانەدا زۆرجار درێژە پێدراوی ژیانی تردەبێ کەواتە وەکو ئەوبارەوایە لەگەڵ گرفتەکانی تاییەتمان بەرەوشتەوە. ئە نجا هەرچەند گەواڵەی زانیاریەکان کەبەدەستی دەهێنین لەخۆماندا یان لەکەسانی تردا گەورەبێت، ئەوا هەڵسوکەوتمان بەشێوەی باشتر لەگەڵ بەرپەرچدانەوەکانی ژیاندا دەبێ.کەلەهەندێ کات دا، کەلەدەمی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ بەر پەرچدانەوەکانی ژیان دا دەبێ، تێپەڕدەبین بەتروسکاییەك لەماوەکانی ژیانی تردا .هەروەها بەڕووداني یادهاتنەوەی لەناکاو کاتێك کەسێك وەڵام دەداتەوە بۆ بارێکی سۆزاوی یان بەدەنی لەکاتی ئیستادا، کەئەوەش یادگە لەسەر یادهاتنەوەی بارێکی هاوشێوەلەژیانی ڕابردوو دەجولێنێ.هەمووممان لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی تر پیاتێپەڕبووین بەئەزموونێکەوە دەبەسترێتەوە بەبەیەك گەیشتنی کەسێك وەکو ئەوەی کەئێمە پێشتر پێی گەشتبین. واتە لەوێدا هەستێك هەیە بەوەی کەئێمە ئەم کەسە پیك دەهێنین کە هەست بەهەوانەوە دەکەین لەگەڵیدا... هەوڵ دەدەین یادمان بێتەوە لەکوێ بەیەك گەیشتوین، ئە نجا کاتێك بەڵگەیەك لەسەری بۆچاوپێکەوتنی پێشتر لەگەڵیدا نادۆزینەوە ، لەفەرمانەکە کەم دەکەینەوە وتەنها بۆهەڵەیەکی دەگێڕینەوە. هەست کردن بەناسینی کەسێك لەژیانی ترەوە دێت. کەوابوو یادگەمان بۆ ئەو سۆزە وەڵام دەداتەوە، بەڵام توشی گرفتەکان لەباری ڕوودانیدا لەشوێنی خۆیدا دەبێ ،ئەگەر ڕێگە بەرژێمی باوەڕەکانمان نەدەین بێجگە تەنها بۆیەك ژیان نەبێت، لەوکاتەدا ناتوانیت ڕێگە بەیادگە بدەیت ژیانی تری لەڕووەکەیدا بەرزبێتەوە. ئە نجا ئەگەر کراوەبین بۆ ژیانی رابڕدوو، لەوکاتەدا دەتوانین ڕێگە بەیادگەی ڕابردوومان بدەین بەرزبێتەوە بۆ ڕووکارەکە، ئە نجا یادت دێتەوە لەکوێ ئەو کەسەمان ناسیوە و لەکەیدا بووە. هەروەها ئەگەر توانیمان هەستێك بەدەست بهێنین پەیوەست بێت بەناسینمانەوە بەکەسێکەوە لە پێشتردا، لەوکاتەدا لەسەر دوراییی هەنگاوێك لەیادهاتنەوەی کات وشوێن دەبێت.هەرچەندە کەهەندێ لەخەڵکی ڕۆیشتن هەڵدەبژێرن بۆ پێ هەڵستانیان بۆبەدیهێنانی گەرانەوە بۆ رابردوو.لەوێ دا هەندێ لە پەرەگیریەکان هەن کە پەرەیان سەندووە سەبارەت بەدەست پێکەران.ولیەم سویکارد کەئەمیش پێ هەڵستاوێکە لەم کێڵگەیەدا هەستا بە پەرە پێدانی ناونراو بەهۆشیاری هەمەجۆرەی ئاستەکان کەئەویش ڕێگەیەکە بۆ هۆشیاری ئێستا وڕابردوو کەبەشێوەی کتوپڕە.هەروەها لەوێدا مارشیاموری هەیە کەکاری کردووە لەسەر پەرەپێدانی پەرەگیریەکی هاوشێوە کەناوی (hyhper seniense) بەسەردا دابڕاوە.کەهەموو ڕژێمە سەرەتاییەکە یارمەتی دەدا لەسەر گەڕانەوەی بەکەسێکەوە بۆ ژیانی ڕابردوو کەهەردوو ڕاهێنانی خوارەوە دەنوێنێ، کە پەرەگیریە جیاوازەکانن بۆیادهاتنەوەی ژیانی ڕابردوو...هەردوو پەرەگیریەکە بەکاربهێنە تاببینی کامیان بۆت باشترە.بەڵام یەکەم جار ئاگایت لەسەرە... پێویستە دوورکەویتەوە لەبەکارهێنانی یادهاتنەوەی ژیانی ڕابردوو وەکو داکۆکی کردنێك پاساوی گرفتەکانی پێ دەهێنریتەوە کەئەمرۆ بەتوشتەوە دەبێ.دەشێ بۆیادهاتنەوەی ژیانی ڕابردوو زانیاریەکانت پێ

بــدات كە پێویــستە بــەکاربهێنرێ بــۆ ســنورکردنی   گرفتەکانت، لەجیاتی ئەوەی وای لێ بکەیت ڕابکێشرێ و گرفتەکانی پێوە ببەسترێ. هەرچەندە کەهۆی گرفتەکانت لەشوێنێکی تر دەبینرێتەوە هەرچەندە کەگرفتەکانی ئەمڕۆ گرنگی پێدانی ئەمڕۆی پێ ڕەوایە.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەیادهاتنەوەی ژیانی ڕابردووی دووکەس دا

لەسەرکەسی ژێرباری تاکیکردنەوەکەیە کەلەسەر ئەردی یان جێگەیـەك ڕابکـشێ و لـەبارێکی پـشوودان دابێـت کەدەبێ جلی فش و پێڵاوی شلی لەبەردابێت ولە پێدابێت...کەش وهەوایەکی پێویستی هەبێت و ڕووناکیەکان کزبێت ئە نجالەسەر کەسەکەیە کەبەکرداری بیرهاتنەوە هەڵبستێ کەناوی ڕێنوێنی کـەری بەسـەردا دابـراوە، کـەدەبێ لەئامادەبوونی تەواوی دا بۆ دانیشتنەکە دڵنیابێت ، ئە نجا دوای ئەوە کەسەکە دەچێتە ژێرباری تاکیکردنەوەکەوە بەشێلانێکی سوکی پێکانی دەبێ واتە لەسەرەوەی جومگەکانی تائەژنۆی بێت بەئاراستەی پێکانی کەمێ لە پوزی دا دەوەستیت بۆ دڵنیابوونەوە لەباری خاوبوونەوەی درێژە بدە بەشێلان هەتا دەگەیتە پاژنەی پێی دوای ئەوە شێلانی پێ وپە نجەکانی بەشتێکی بەهێز دێت. پاشان ڕێنوێنی کەر هەڵدەستی بـە دانــانی نــاو لـە پی دەسـتی لەسـەر ناوچەوانی کەسی ژێرباری ئەزموونەکە، کەبەفشارێکی کـەم کاردەکـات لەسـەر جوڵانـدنی پێـستی ناوچـەوانی بۆسەرەوە وخوارەوەوە تەنیشتەکانی کەئـەوەش بۆچـەند چـرکەیەك دەبـێ. ئێـستا هەمووشـتێك ئامادەیـە بـۆ هەڵگرتنی کەسی ژێرباری ئەزمونەکـە بـۆ ژیـانێکی تـر.ئـە نجا بـەوەی کـەڕێنوێنی کـەریت ئـەوا دەسـت بکـە بەئاراستەکردنی داواکەت بۆ کەسی ژێرباری ئەزموونەکە بەداخستنی چاوەکانی.ئە نجا دوای ماوەیەکی کورت داوای لێ بکە درێژتربێت بەچەند ئینجێك کەئەویش لەڕێگەی خۆ درێژکردنەوە دەبێ، بەڕێگەی وەستان لەسەر نـاوەوەی پێیەکان.دوای ئەوە پێی بڵێ (بەوبارەوە کە پێی هەستاوی هەستم پـێ بکـە) ئـە نجا کاتێـك وەڵامـت دەداتـەوە بەباشی داوای لێ بکە بۆ باری سروشتی بگەڕێتەوە ئە نجا داوای لێ بکە لەکاتی پـێ هەڵـسانی هـەواڵت بـداتێ بــەوەی داوات لێ کــردووە.دوای ئــەوە داوای لێ بکــە(کەســی ژێربــاری ئەزمونەکــە) ڕاهێنانەکــە دووبــارە بکاتەوە..لەوکاتەدا بێجگە لەخۆ درێژکردنی بـەتێکرای پێیـەك داوای لێ مەکـە کەلـە کـاتی پـێ هەڵـستانی بەخۆدرێژ کردنی هەواڵت بداتێ.ئە نجا کاتێك ئەوەی داوات لێ ی کردووە دەیکات جارێکی تر دەوەستیت بۆ ئەوەی داوای لێ بکەیت بگەڕێتەوە بۆ باری سروشتی دوای ئەوەی سەرپێیانە دووبارەی بکەرەوە بـەزۆرکردنی درێژیەکـەی بەتیکرای پێیەك...ئە نجالە هەرکەڕەتێکدا لەکەسی ژێرباری ئەزموونەکە داوابکە کەهـەواڵت پـێ بـدا کاتێـك لەبەجێ هێنانی ڕاهێنانەکەدا سەردەکەویت. ئێستا خۆت لە پشتی سەری کەسی ژێرباری ئەزمونەکەوە دابنێ، پێی بڵێ درێژایت زۆرتربکە بۆ چەندئینجێك و لەڕێگەی خۆدرێژکردنتەوە بەتە پلی سەرتدا ئاگادارم بکـەرەوە کاتێـك بەوە هەڵدەستیت) دوای ئەوە داوا بکە لەکەسی ژێرباری ئەزموونەکە کە بۆ گەواڵەی سروشتی بگەڕێتـەوە پاشـان جارێکی تر داوای لێ بکە کەبگەشێتەوە هێندەی پێیەك بە تێپـەڕبوون تـە پلی سـەریدا، ئـەم ڕاهێنانـە بۆسـتێ کەرەتان دووبارە بکەرەوە کەلەسەرکەسی ژێرباری ئەزموونەکەیـە کەهـەواڵت بـداتێ کـاتی تـەواو بـونی هـەر

ڕاهێنانێك.دواى ئەوەى لەگەڵ ئێستادا درێژە بدە و ئەم کەرەتەیان خۆت درێژبکە بەناو سەرو چاو دەست وڕان وپێیەکانتدا...خۆت فوو بدە وەکو باڵۆن (فودەمە) کاتێك ئەوە دەکەیت هەواڵم پێ بدە. پاشان داواى لێ بکە بۆ گەواڵەى سروشتى بگەڕێتەوە.دەبێ کەشیتەڵ بێت بەگیانى پشوودراوەوە ئە نجا دەبێ دەنگت جێگیر وباوەڕهێنەربێت. ئامادەببە بۆ ئەوەى قوربانى بدەیت ودڵنیابیت لەوەى کەکەسى ژێربارى ئەزموونەکە بەو سەرەتایانەدا تێپەڕدەبێ بەخێرایى وبەهێواشى کەکاتێك کەسى ژێربارى ئەزموونەکە ڕاهێنانەکەى بەشێوەى باش تەواودەکات کە پێویست ناکات جارێکى تر دووبارە بکرێتەوە.هەروەها جاریکى تر داوا لەکەسى ژێربارى ئەزموونەکە بکە کەخۆى فوبدات وەکوفودەمە بەلاّم ئەم کەرەتەیان بەگەواڵەیەکى گەورەتر...ئە نجاکاتێك فێرت دەکات بەوە هەڵبستیت پێى بڵێ (بەخێرایى برۆ ولەبەردەم ئەو بالاّخانەیەدا بووەستە کەتیادەژیت، کاتێك دەگەیتە ئەوێ هەواڵم پێ بدە ئە نجا کاتێك بەگەیشتنى ئەوێ زانیاریت دەداتێ و داواى لێ بکە پێناسەیەکى دیمەنەکەت بداتێ، واتە شێوەى دەرگاکە وپە نجەرەکانى وڕێگاکانى ودرەختەکانى لەگەڵ ئەوانى ترلەنیشانەکانى تر. ئە نجا کاتێك کۆتایى هێنابە پێناسەکردنى ، پێى بڵێ (بڕۆبەخێرایى بووەستە لەسەر ڕووى بالاّخانەکە وتەماشاى خوارەوە و ڕێگاکەبکە، ئە نجا زانیاریم پێ بدەکاتێك لەوێ دەبیت) پاشان داواى لێ بکەوە پێناسەیەکت بۆ بکات بۆ هەر یەك لەوشتانە لەدرەختەکان وخودرۆکان وئەوانى تر لەشتەکان کەلەوێ دەبینرێن. ئە نجا لەکاتى کۆتایى هاتن لەوە داوا لەکەسى ژێربارى ئەزموکەبکە کەبەرزبێتەوە بەتێکرایى (٥٠٠) پێ لەهە واودا ئە نجا کە دەڕوانى بۆ خوارەوە ئەوا پێناسەى هەموو ئەوە بکە کە لەوێ دەیبینى...ئە نجا ئەگەر ئەمەى دواى دەرکەوت داکۆکى کردنە لەسەر ئەوە ئەوا بەس دەبێت کەیادى بێنێتەوە کەبەدەنى هێشتا لەژوورەکەدا لەجێگایەکى پارێزراودایە، دواى ئەوە داواکەت لێ ى دووبارە بکەرەوە...ئە نجا ئەگەر ڕەخنەت لێ گیراکەسێك ووتى ئەوە تەنها خەیاڵە وەلاّمى بدەرەوە بەوەى کەئەم ڕاهێنانە لەهۆشدایە و لەکارەکەتدا درێژە بدە.ئە نجا دواى ئەوەى کەسەکە کۆتایى دێت لە پێناسەکردنى شتەکاندا کەلەو بەرزاییەوە دەیبینێ، پرسیارى لێ بکە کەکاتى شەوە یان ڕۆژە.دواى ئەوەى هەواڵت دەداتێ بەیەکێك لەو دووانە، پرسیارى لێ بکە بۆچى باوەڕت بەوەیە، ئەوا وەلاّمت دەداتەوە (لەبەرئەوەى کاتى ڕۆژە چونکە هەمووشتێك ڕووناکە کەئەویش دەبینى وەکو ئەوەى لەڕۆژدا ببینێ بۆیە دەبێ کەکاتەکە ڕۆژبێت) یان دەڵێ:- کەکاتى ڕۆژئاوایە واتە ئەوکاتەى ڕۆژنەدیو دەبێ ئە نجا دەڵێ کاتى شەوە...ئە نجا ئەگەر بەکردەوە ئەوەى گوت، داواى لێ بکە دیمەنەکە بگێڕێتەوە وەکو ئەوەى لەنێو ڕۆژدابێت کەلەژێر ڕووناکى ڕۆژدایە...دواى ئەوە جارێکى تر داواى لێ بکە زانیاریت بداتێ کاتێ سەرنجى دەگۆڕێ... پاشان پرسیارى لێ بکە لەهۆى باوەڕپێ هێنانى کەکاتى ڕۆژە. گرنگ درێژەدانە بەدانوساندن کەکەسى ژێربارى ئەزموونەکە درێژە دەدات بەلێدوان.هەروەها ئەگەر سەرەتاى دانوساندن بێت لەگەڵ کاتى ڕۆژدا داوا لەکەسەکە بکە کەبینینى بگۆڕێ بۆ شەو. واتە ڕۆژەکان بگۆڕێ بەشەوەکان ئە نجا پاشان شەوەکان بگۆڕێ بەڕۆژەکان کەبۆماوەى سێ کەرەت کەمتر نەبێ بەلاّم دڵنیابە کەڕاهێنانەکە کۆتایى لەکاتى ڕۆژدا بێت کاتێك کەهەڵ هاتووە.

دوای ئەوە پرسیارەکەت ئاراستە بکە بەخێراییەك بۆکەسی ژێرباری ئەزمونەکە کەئەویش کەسێکە کەکاتی ڕۆژ یان شەو دەگرێتەوە(زۆربەمان بەخێرایی بەووتەیەك وەلام دەدەینەوە بە (من) بەلام ئەگەر کەسەکە بۆ پتر لەدەچرکە وەلامی دایەوە جارێکی تر پرسیاری لێ بکە (ئایا تۆیت ڕۆژ یان شەوت گێڕایەوە)؟ لەوکاتەدا کەسەکە وەلامی ڕادەگەیەنێ گرنگ ئەوەیە کەلەکەسی ژێرباری ئەزموونەکە تێ دەگەیت، کێ یە گۆڕانی ڕوودەدات؟ ئیستا ئایا هێشتا لەهەوادا بەرزبوویتەوە) وەلامی دەداتەوە بەبەلێ.دوای ئەوە بلێ دیمەنەکە زۆر ڕوونتر بکە...بیگێڕەوە بۆ زەوی کەلەکاتی ژیانتدا ژیاوە پێش بەسەرچونی چەندسالێك ...بیگێڕەوە بۆ زەوی بەخێرایی لەکاتێکدا کاتی پێ دەگێڕێتەوە بۆ دواوە بەخێرایی دابەزینە لەسەر پێیەکانی بەخێرایی وجێگیری وەستابێ لەسەر زەوی....زانیاریم پێ بدە کاتێك بەوە هەڵدەستیت) درێژە بدە لەچاوەدێری کردنی-ڕووی کەسی ژێرباری ئەزموونەکە ئە نجا کاتێك جوڵە دەبینیت لەودیو پێڵووی چاویەوە..... پێی بلێ (تەماشای پێیەکانت بکە تاهەوالم بدەیتێ چی لەسەرە). ئە نجا لەکاتی گەیشتنی دا بەم بارە، کەسی ژێرباری ئەزموونەکە بەبارێکدا تێدەپەڕێ پەیوەست دەبێ بەبینینی باشەوە بۆ ژیانی پێشێن.دوای ئەوە کاربکە لەنێوان کاتێك وکاتێکی تردا لەسەر یادهاتنەوە بەووتن (پرسیاری لێ بکە (بەچاوت تەماشابکە وبەگوێت ببیستە) پاشان پرسیاری لێ بکە ئەوەچی یە لەبەشی خوارەوەی بەدەنتدا لەبەرت کردووە) ئە نجا چاوەڕوانی پێناسەکە بکە کەکەسەکە درێژە دەدات بەلێدوان کەتۆش درێژە بە پرسیارکردن دەدەیت ئە نجا کەسەکە دەگاتە پێناسەیەك لەوەی دەیبینی بەبێ ئەوەی فەرمانێك دەربکات.دەبێ کەرێگەبدات بەکەسی ژێرباری ئەزموونەکە کەهەستی بەهەموو ئەوەی داوای لێ دەکات و وەلامی لەسەر پرسیارەکەی نەداتەوە، یادت بهێنەوە کە پرسیارەکەت لەچوارچێوەی کات کردنی(کۆك کردنی) کاتی ڕێکخراودایەواتە کەلەکاتدا پێش دەکەوێ بۆ پێشەوە وەکو ئەوەی ڕۆژێك یان هەفتەیەك یان مانگێك یان سالێك بدوێ لەکاتی ژیانی دا کەئەوەش خواستی مانەوەیە لەسەر کەسی ژێرباری ئەزموونەکە لەجوڵەو لێدوانی درێژە دراودا. هەروەها لەکۆتایی ژیانی دا، داوالەکەسی ژێرباری ئەزموونەکە بکە کەبگەرێتەوە بۆکاتی مندالی لەژیانی دا، واتە کە پێی دەلێی (بگەڕێوە بۆکاتی مندالی لەژیانتدا تەماشای خوارەوە بکە تاهەوالمان پێ بدەیت چیت لە پێ کردووەئە نجا دوای کۆتایی هاتن لەماوەی ژیانی دووەم وسێ هەمدا ، داوا لەکەسەکە بکەکە (بمرێ) پاشان شوێن مردنەکەی بکەرەوە پرسیاری لێ بکە (چی ڕوودەدات لە دوای ئەوە ئە نجا هەرچۆنێ بێت وەلامی لەسەرتە پرسیارنەکەیت لەڕاست و دروستی ئەوەی دیلێت.ئە نجا پێش گواستنەوەی بۆماوەی ژیانی تر یان پێش کۆتایی هاتنی ڕاهێنان درێژە بدە لەئاراستە کردنی ئەم پرسیارەدا :-

ئایا هیچ پێویستیەك دەبینی بۆ درێژە دان بەژیان لەم کاتەدا)؟. پاشان بانگی کەسەکە بکە بڕیاربدات کەی دەوەستی. پێ هەڵستان زۆر پێویست دەژمێردرێ...کەوابوو لەتواناتدایە کاتی ژیانی بەتەواوەتی لەچەند خولەکێك دا ببینی کەلەبارێك دا دەبیت هەموو هەستەکانی تێدا جێگەی سەرنجدان دەبێ...باشتروایە ڕۆلی ڕێنوێنی کەر پێك بهێنی لەگەڵ کەسی ژێرباری ئەزموونەکە دا لەیەك کاتدا...هەوڵ بدە بە هەردوو ڕۆڵەکە

هەڵبستیت کەدوای سێ یان چوار کاتژمێر لەڕاهێنان لەسەر کەسی ژێرباری ئەزموونەکە دەبێ تا ئامادەبێ بۆئاشکراکردنی ژیانیپێشینی بە تەنهایی. کە پەرەگیری دەرخستنی پرسیارەکان ڕوواڵەتێکی پتر ئەستەم دەبێ کە زۆربەی خەڵکی بەرەو ڕووی دەبێتەوە لەلای پێهەڵسەرانی ئەم ڕاهێنانە... کەئەمەش گرنگی لێك دەداتەوە کەڕۆڵی ڕشێنوێنی کەر وکەسی ژێرباری ئەزموونەکە بنوێنێ لەکاتێکدا کە ئەم پەرەگیریەی تیا فێردەبێت.

پرسیارەکە یادت بهێنەوە"دوایئەوە چی ڕوو دەدات"؟ کە یارمەتی ئەم پرسیارە دەدات لەسەر پێشخستنی ڕووداوەکان بۆ کاتەکانی ژیان. ئەنجا کاتێك دەردەکەوی لەتوانای کەسی ژێرباری ئەزمونەکەدا دەبێ و. پرسیارەکان بەخۆی دەربخە، لەوکاتەدا کاتی ئەوە دێ بۆ پێهەڵستانی ڕاهێنانەکە بەتەنهایی.

ڕاهێنانی ژمارە(٢) لەیاد هاتنەوەی ژیانی ڕابوردووی دووکەسدا

لەسەر کەسی ژێرباری ئەزموونەکەیە لەسەر ئەردی یان لەسەر جێگە ڕایکشێت وجلو بەرگەکەی تەنك و سوك بێت... کە پێویستی بەدا پۆشەر دەبێ لەبەر ئەوەی پلەی گەرمای بەدەنی دادەبەزێ کاتێك کەسەکە لەباری خاوبوونەوەدا بێت... ئەنجا لێرەدا گرنگی ڕوناکی کز وکەشیئارام بەدیار دەکەوێ... هەروەها پێش دەست پێکردن، لەسەر ڕێنوێنی کەرە کە بەکورتی کردارەکە بۆ کەسی ژێرباری ئەزموونەکە ڕوون بکاتەوە ئەنجا بڕیاری لەسەر بدات کە خاو دەبێتەوە تا لەباری پێشوازی کردنی باش دابێت. کە خاوبوونەوە لەکردارەکەدا یەکەم هەنگاو دەبێت... ئەنجا لەسەر ڕێنوێنی کەرە کە پێشنیار بکات تاهەموو بەشێك لەبەدەن لەباری خاوبوونەوەدا بێت. هەروەکو ئەو بارەی لەڕاهێنانەکانی کەرتی دووەمدا هەیە. یان پشودانی لەسەر پێشنیار بکات لەژێر ڕوناکیەکی هێمندا وەکو سەوز یان زیوی دا. دوای ئەمە بانگی کەسی ژێرباری ئەزمونەکە بکە بگەڕێتەوە و بەدەنگی بەرزەوە ژمارە (١) بڵێ. ئەنجا دوای بەسەر بردنی(١٠)چرکە پاشان لەگەڵیدا بڕۆ بەرەو ژمارە(٢) و درێژە بدە لەژماردنی ژمارەکاندا هەتا هەست دەکەیت کەلەباری خاوبوونەوەدایت. کە دووبارەکردنەوەی ژمارەکان ڕۆڵی دەبێ لەباربووکردنی کەسی ژێرباری ئەزمونەکەدا بەخاڵی سەرنجدان بۆ ئاگایی بوونی هەروەکو ئەوەی کەهۆشت پێناسەی بکات لەهەر بیرێك دا کەدەچێتە ناوی. ئەنجا کاتێك هەناسەدانی کەسی ژێرباری ئەزمونەکە کووڵ دەبێت، ئاستی لەرینەوەکانی دەگۆڕێت.

کەلێرەدا کات دەخایەنێ بۆ بەرەو پێشچوونی هەنگاوی دووەم...کەوابوو لەتواناتدا دەبێ کەداوای لێ بکەیت بەچیایەکەدا سەربکەویت بەڕێگایەکی بەرتەنگدا بەلاّم ئاشکرا بێت...ئەنجا پێشنیاری بۆ بکە کەسەردەکەویت بۆنی درەختەکان هەڵدەمژێت کەهەست دەکات بەهەڵهاتنی ڕۆژ لەسەر دەم وچاو بەدەنی لەگەڵ بیستنی خوێندنی دەنگی باڵندەکاندا. هەواڵ بدە بەکەسی ژێرباری ئەزموونەکە لەسەر لێواری بەرینی شاخەکەوە بڕوانی بۆ دۆڵەکەی، کەلەوێدا لێژاییەك هەیە لەسەر ئەو لێوارە دەتوانێ لەسەری پشوو بدات پێش درێژە پێ دانی هەنگاوەکانی....ئەنجا دوای ئەوە پێشنیاری بۆبکە لەگەشتەکەیدا بڕوات بۆ کاتێکی تر... پاشان بانگی بکەوە

خـەیاڵی بکاتــەوە وەکـو ئـەوەی دۆڵەکـەی خواریــەوە پڕپووبێ بەتەم تومان.ئەنجا لەســەروو هێڵـی تـەم وهەورەکەیە....هەروەها کاتێك لەسەرەوەی هەورەتەمەکەوە دەروانێ، ئەوا لوتکـەی کەوانەیـەکی ڕەنگـاوڕەنگ هەیەو لەسەری دەخلیسکێتە بەردەم تەمەکە، هەتا دەگاتە دۆڵەکە.پاشـان داوای لێ بکـە بـۆت بگیرێتــەوە چـی لەوێدا هەیە، واتە چی لەبەرکردووە وجل و بەرگەکـەی لەچـی دەچـێ و کەشـی دەوروبەرەکـەی چـۆنە؟ پاشـان پرسیاری لێ بکە ماڵەکەی دەکەوێتە کوێ وە ولەچی دەچێ وداوای لێ بکە بچێ بـۆ ئـەوێ تـابۆت پێناسـە بکـات؟ ئەنجا درێژە بدە لەدەرخستنی پرسیارەکانی وەکـو ئـەوەی پرسـیاری لێ بکـەیت دەربــارەی تەمـەن و پیـشەکەی وئەوساڵەی کەتیایەتی چ ساڵێکە ئەنجا بەوە درێژە بدە هەتا ئەو وێنەیە تەواو دەبێ. کەلەسەر کەسی ژێربـاری ئەزموونەکە دەمێنێتەوە لەلێدوانی درێژەداریدا. دوای ئەوە پێشنیار بکە لەسەری تا پێنج ساڵ بۆ پێـشەو بـڕوات و پێناسەی ئەوکاتەبکات چی لێ ڕوو دەدات....درێژە بدە لە پێشخـستنی دا لـەکات دا، ئـەنجا ئەگـەر تێپـەڕبوو لەبارێکی شێواو بەسۆزی بەهێزدا بۆ نموونە وەکو مردن، کەســەکە بجوڵێنـە بـۆ پـشتەوەی ئـەو ئەزموونـە بـۆ ئەوخاڵەی ڕاستە وخۆ ڕووداوەکەی لێوە هــاتووە، ئــەنجا دوای ئــەوە داوای لێ بکـە کە پێناسـەت بـۆ بکـات چـی ڕوودەدات.دڵنیابە لەوێ کام لەکەسەکان لەگەڵ کەسی ژێربـاری ئەزموونەکەدایە لەو دەمەی ژیاندا، ئەنجا ئەگەر کەسێك بەدەست هات یان دۆزرایەوە داوای لێ بکە، پێت بناسێنی و پێگەی چیە لـەکاتی ئیـستادا.ئـەنجاکاتێك کەبـاوەڕت وایە زانیاریت تەواوت بەدەست هێناوە لەژیانی تـایبەتی دا، داوا لەکەسی ژێربــاری ئەزموونەکـە بکـە بەدەرگاکەی تەنیشتیدا گوزەر بکات وسەربکەوێ بە پلیکانەی فرین دا ئەم ســەروەریەی ژیــانی لە پـشت خۆیـەوە بەجێ بهێڵێ...کە پلیکانەی فرین بەدرێـژی نائاســایی جیادەکرێتــەوە. کەلەلوتکـەی پلیکانەکـەدا دەرگایـەکی جادووی دەبینرێ دەکرێتەوە. کەلێژییەکی تیا دەبینرێ، کەسی ژێربـاری ئەزموونەکە کە لەسەری پشوو دەدات پێش دەست پێ کردن بە چوونە خـوارەوە بـۆ دامێنــی چیاکە ئــە نجا لەبنکــەوە دەسـت بکـە بــەژماردنی پێـچوانەیی ژمارەکان،تا پێشنیاری گەڕانەوە کرابێ بۆ بـاری هۆشیاری کەلەوکاتەیدا بێت کە کەسەکە گەشتەکەی دەسـت پـێ کردووە پاشان داوای لێ بکە کەچاوەکانی بکاتەوە کاتێك ئامادە دەبێ بۆ ئەوە، ئەنجا لەگەڵیدا بدوێ دەربــارەی ئەزموونەکــەی. لەتوانادایــە ئــەم ڕاهێنانــە بــەجێ بهێنــی بــە پێی هــەزی ئەوکەســەی لــەژێرباری ئەزموونەکەدایە....کەبەسەر بردنی کاتژمێرێك تێیدا زۆرجار بەس دەبێ...ئەڵام هەڵەیەکی باو هەیـە لـەکاتی بەجێ هێنانی ئەم ڕاهێنانەدا بەدی دێ، ئەویش گواستنەوەی ڕێنوینی کەرە بەتێپەڕبوونی کـاتی ژیانی بەشـێوەی زۆر خێرا سەبارەت بە کەسی ژێربـاری ئەزموونەکە. کەوابوو گرنگ زانیاری دانیەتی ئەگەر لەوێدا هـەر هۆکارێـك بانگ هێشت بکات بۆمانەوەی لەخاڵێکی دیاری کراودا کەئەوەش پێش گواستنەوەیەتی پێی بۆ پێشەوە.

ڕاهێنـانی ژمارە -٣- لەیـادهاتنەوەی ژیانی ڕابردوودا (تـاك یـان دوان)

دوای ئەوەی پێ هەڵستاو دەبیت لەتوانین لەسەریادهاتنەوەی ژیــانی رابــردوودا، ئـەوا سـەرنج لـەم ڕاهێنانـە دەدەیت، لەسەر ژیانی تـایبەت....سەرەتـا هەروەکو ئەوەی لەڕاهێنانی یەکەم ودووەم دا هەیە: واتە خاوبوونەوە و

گۆرانی سەرنجدانی کاتی کەلەباری پێشوازی کردنێکی باشدابیت بۆ یادگەت. هەرچەندە کەجیاوازی لەم ڕاهێنانە ئەوەیە کە ئەزمونێکی ژیانی تایبەت هەڵدەبژێری لە رابردوودا بۆ گواستنەوە پێیدا، لەجیاتی پێشوازی کردنی هەر یادەوەریەکی ژیانی ڕابردوو تا لەناهۆشیاری باربوت پێی بکات.

هەروەها لە چوونە ناو باری خاوبوونەوەوە...گرفتی تایبەتت بنوسە لەژیانی ئێستات، یان ئەگەر ئارەزوو ناکەیت لەهەڵبژاردنی گرفتێك دا، لەتواناتدایە کە پرسیارێك بنوسیت دەربارەی پەیوەندیەك کەتۆ لایەنێك بیت تێیدا کەهەز بکەیت لەتێگەیشتنیدا بەشێوەی باشتر.دوای ئەوەی پرسیار بکە ئەگەر هۆی گرفتەکەیان بنەچەی گرفتە کەلەژیانی ڕابردوودا مەڵاس درابێ.ئە نجا ئەگەر وابوو داوای لێ بکە کەئەو بەشە تایبەتەت لەژیانی ڕابردوودا بۆ دەربخات وهەڵی بگرێ بۆسەرنجدانت....دوای ئەوە درێژە بەڕاهێنانەکە بدە لەیادهاتنەوەی ژیانی ڕابردوودا هەروەکو ئەوبارەی لەڕاهێنانی یەکەم دووەم دا هەیە. هەروەها دوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکە، ئەو زانیاریانەی بەدەستت هێناوە لەماوەی دەرخستنی پرسیارەوە بەراوردی بکە. ئایا زانیاریەکان بەشداری کردووە لەشیتەڵ کردنی گرفتەکاندا؟ ئەگەر بەدەست نەهاتبوو، ئەوا مانای وایە کەتۆ ڕوون نیت لەدەرخستنی پرسیارەکەدا.دەبێ کەووردبیت لەگەیشتن بەوزایاریانەی کەهەزت لێ یەتی....لەتوانات دایە ئەم ڕاهێنانە بەجێ بهێنیت هەرکاتێك هەستت کرد بە پێویستی بوون بەوە .

بەرنامە کردنی ئایندە

ئەوەی ئێستا دەکەیت بڕیار لەئایندە دەدات. گرفتێك لەبەرنامە کردنی ئایندەدا مەڵاس دەدرێ، لەهەڵگرتنی هۆشیاری وناهۆشیاری دا لەچوارچێوەی هەمان ڕێکخستن لەکارادا دەبێت هەروەها وەکو ئەوەی پێشتر گفت وگۆمان لەسەر کرد، ئەوا دەروونی هۆشیار خۆی بەئاوەزیانە وبەهەستی بیریارانە پێناسەی دەکات، بەڵام دەروونی ناهۆشیارییە کەهەست کردنەکانی لاجیگیر دەبێ. کەدەبوایە دەروونی تایبەت بەبیرکردنەوە وئەوانی تری تایبەت بەهەست کردنەکان لەبارێك لەگونجاندن دابێت، بەڵام زۆرجار جیاوازی لەنێوانیاندا دەردەکەوێت.دەروونی هۆشیاری هەڵدەسێ بەوێنە کێشانی پیلانی ئایندە کەبریارە تایبەتەکانی بە پەیرەو کردنی کردەوەیی بۆ ئەو پیلانە داناوە.بەڵام دەروونی تایبەت بەهەستەکان کەئەوەی کارەکەی پێك دەهێنێ وا لەو پیلانە دەکات تا ڕاستینە بێت.

ئە نجا ئەگەر ناهۆشیاری لەباری گونجاندن دابێت لەگەڵ پیلانەکەدا، لەوکاتەدا کارەکان بەرەو چەسپاندنی پیلانە کاردەکات وەکو ئەوەی کە دەروونی هۆشیار وێنەی کێشاوە. ئە نجا ئەگەر ناهۆشیاری لەباری جیاواز لەگەڵ پیلانەکەدابێت، ئەوا یان بەجێ گەیاندنی ئەرکەکەی ڕەفزدەکات یان بەچالاکی یەوە کاردەکات دژی بەدی هاتنی ئامانجی دەروونی هۆشیاری.

هەروەها ئەگەر بەرنامەی ئایندەت بەدی نەهات وەکو ئەوەی پیلانی بۆ کراوە، لەوکاتەدا لەناهۆشیاریدا بگەرێ لەو کۆسپانەی کەڕێگری ئەوەی کردووە. کەوابوو باوەرەکەت پێویستی بەچاکسازی دەبێ. ڕەنگە لەهۆشیاریت دا

هەزبکەیت کە دەوڵەمەندبیت. بـەڵام لەناهۆشـیاریتدا بـاوەر دەکـەیت کـەتۆ هەزدەکـەیت لەهۆشـیاریت دا کەدەوڵەمەندبیت. بەڵام لەناهۆشیاریتدا باوەر دەهێنیت کـەتۆ بـەخۆت ڕەوا نابینیـت وەکـو ئـەوەبیت هـەروەها لەتواناتدا نییە ئەوەی هەزت لێیەتی بەجێی بهێنێ، ئەگەر لەوێدا بارێك لەگونجاندنی تەواو هەبێ، لەنێوان هەزەکان وهۆشیاریت دا لەگەڵ باوەرەکانی تایبەت بەناهۆشیاریدا. کەخواستی دروست کردنی بـارێکی ئاینـدەیی وبەدیهاتنیەتی، لەسەرتە لەناهۆشیاریتدا یان لەنەستدا نموونەکان ونەخـشەسازیەکانی کـەتۆ هـەزت لێیـە لە پێگەیشتنی دا بچێنیت.هەروەها لێرەدا ناهۆشیاری ئەرکەکانی بەدەست دێت بەشێوەی بینراو لـەجیاتی ئـەوەی کەووتە بەدی بهێنێ. کەواتە زمانەکەی پشت دەبەستێ بەهێماکان و وێنەکان ئـەنجا کاتێـك پیلانـی ئاینـدەت بەرنامە دەکەیت دیمەنێکی ئایندەیی خەیاڵ بکەوە کەهـەزت لێـی بێـت، خـۆت لەچوارچـێوەی ئـەم دیمەنـەدا دابنێ.ئەنجا ئەگەر فەرمانگەیەکی جوانت بینی کەتۆ پەسندت کردووە کاری تیابکـەیت، بـەڵام وێنـە بـەرداری کردنی خۆت لەبیردەچێت کەلەوێدا کاردەکەیت، لەوکاتەدا دەبێ نامەکە بۆ ناهۆشیاری ناتەواوکراوبێت. هەروەها لێرەدا گرنگی گێرانەوەی پیلانەکەت ونەخشەسازیە تەواوەکەت بە پێی توانا دەردەکەوێت، کەلە پاشـان دا یـادت دەهێنێتەوە کەرێگە بەخۆت بدەیت لێیەوە دەربچیت. هەروەها وەکو ئەو بارەیە لەگەڵ باوەرەکانتدایە، واتە ئەگەر توشی نەخشەسازی نوێ بوویت لەگەڵ ئەوەدا کەلەڕابردوودا چاندووتە کاتێك نەخشەسازی خۆیەتی کار دەکـات. لەسەرتە کە بەبەرادەوامی نەخشەسازی هەموار بکەیت هەرکاتێك بەزانیاری نوێ گەیشتیت. هـەروەها لەسـەرتە بوارێك لەبەرنامەتدا بەجێ بهێڵیت بۆ پترلە هاتنەوەکان وگۆڕانەکان کەبەدیهێنانی ئەنجامەکە هەنگاوی یەکەم پێك دەهێنێ لەبەرنامەکردنی ئایندەدا...کەوابوو دەبێ بەدیهێنانی ئامانجەکـە هۆشـیاری بێـت لەگونجانـدن دا لەگەڵ باوەرەکانی ناهۆشیاری و هەزەکانی دابێت. لەکەرتی پەیوەسـت بەباوەرەکانـدا ، بـەکارهێنانی ووشـەی دەبێ فێربوویت ئەگەر ئەوەی باوەرت پێ یە کردت بەدڵنیایی کردنی لەسەرتە، لەجیاتی ئەوەی هەزبکەیت ڕاستیە کەلەکردنیدا، لەوکاتەدا دەبێ لەوێدا کەم وکوڕی هەبێ لەیارمەتی داندا لەنێوان هەردوو دەروونەکەتدا. ئەگەر لەبەر یەك هەڵوەشانی نێوان (دەبێ) بکرێ یان (هەز) لەکردنی دەکرێ کوڵ بێت، لەوکاتـەدا ناهۆشـیاری دەسـت وەردەدات بۆ ڕێ گرتنت لەهەسـتان بـەوەی بـاوەری پـێ دەهێنـی کـەکردنی لەسـەرت دەبـێ. کـەڕووداوێك یـان نەخۆشیەکت دێنێتە ڕێ، هۆکارێك دەبێ بۆ دەرچوون ورێگریت دەکات لەبەجێ گەیاندنی (دەبێ) بەڵام بەکام نرخ. بەراستی ئامـاژەکردنی دەروونـی نـاوەوەت کاتێـك پـیلان دادەنـێ لەگـەڵ دوورکەوتنـەوەی ململانـێی نـاوەکی کە پەلکێـشی دەکـات بـۆ ڕووداوەکـان ونەخۆشـیەکان، ئـەوا بەفـەرمانێکی کـاراتر دەژمێـردرێ. بـۆ نموونـە لەکەرەتێکیاندا پیلانێکم دانا بۆ ڕۆشتن بۆ گەشتێك، بەڵام بەبێ ئاماژەکردنی دەروونی ناوەکی بوو. ئەنجا پـێش دوو ڕۆژ لەگەڕانەوەم توش بووم بە کورت بینیەکی توند لەچاومدا. لەبەر ئەوەی کەلەسەر هۆش بووم بەوەی کەلەو ڕووداوەدا توش بووم بە پشت گوێ خستنکی وانە نەکراو بۆ هاوکاری کردن لە گەڵ دەروونی ناهۆشیارم دا، دانیشتم لەگەڵ پاندۆڵەکەمدا و هەوڵی ڕاست کردنەوەی هەڵەکـەم دەدا.ئـەنجا کاتێـك دانیـشتم لەسـەر ئاسکەملەکەم

وداردەستەکەم لەتەنیشتمەوە بوو پەیم برد کە دەروونی ناوەوەم هەزی لەگەشتەکە نەبووە. بەلآم هەتا بەبەکارهێنانی (ئاراستە گریش) پاندۆلیش نەم توانی هۆکەی بدۆزمەوە. کەبەبەرچاوگرتنی پەیوەست بوونم لەگەشتەکەدا، داوام لەدەروونی ناوەوەم کرد هاوکاریم لەگەڵدا بکات لەماوەی پەلەکردنەوە لەچارەکردنی تەواودا بۆ ئەوەی بتوانم هەستم بەگەشتەکە و ئاسودەبم...ئە نجا کەبەرێگە پێدانی گەیشتم.ئەوا لەماوەی دوو ڕۆژدا ڕەشێنەی چاوم بەتەواوی چاك بۆوە.بەلآم هێشتا سەرسام بوم کەبۆچی دەروونی ناوەوەم هەزی نەکرد لەبەجێ هێنانی گەشتەکەدا. کەدوای گەشتەکە لێکدانەوەیم کرد بەراستی لایەنی دەروونی گەڕاوە بۆم پەی پێ بردوو یان پێشگۆیی کردووە بەباری خەمۆکی کەلەکاتی گەشتەکەدا سەر هەڵ دەدات، کەبەوەشدا هەزی لەڕۆیشتن نەدەکرد. کەبەدرێژایی کات داخی خواردووە بۆ ڕۆیشتن لەگەشتەکەدا..کەوابوو خۆم ئاما نجێکم داناوە نەگونجاوە کەدەروونی بەوە دەزانێ.ئێمە هەمووما خەبات دەکەین لە پێناوی بەدیهێنانی ئاما نجەکاندا. کەسەبارەت بەئێمە ئاساییە کە هەر ئاما نجێك بۆ خۆمانی دادەنێین بەدی بهێنین، لەبەر ئەوەی کەرەستەیەکمان بۆ ئەوەمان هەیە، بەلآم تەنها ئەگەر دوولایەنی پەیوەستدار بەسروشتمانەوە لە پێك هاتنیاندا بەرانبەر ئاما نجێکی دیاری کراو بن ئەوا سیستەمی دەماریمان کارادەبێ کەدەست دەگرێ بەسەر ئاوەزی ناهۆشیاریدا،

لەگەڵ ئاما نجی خواستراودا لەماوەی ئامادەکردنی ووزەیەکی پێویستەوە بۆ بەدیهێنانی ئە نجا دەبێ ئەگەر هەردوولایەنی بیری هەستی بۆ مێشك پێکهاتن لەسەریەك ئامانج، کەئەو ئاما نجەش دەبێ بەدی بێت.ئەوا وادەردەکەوێ کەدەروونی ناوەوە پێویستی بەئاما نجەکانی خواستی درێژەدانە لەچالاکیەك .کەوابوو تەمەڵی وبێ ئاگایی نیشانەی توش بوونن بۆ دەروون کەبەئاما نجەکان هەژاری دەکات. ئە نجا ئەگەر لەوێدا جێگایەك بۆ ڕۆیشتن بۆی نەبوو، ئەوا بۆچی جێگا بەجێ بهێڵین؟ ئاما نجەکان هەڵدەستن بەبارگاوی کردنی دەروونی ناوەووە بەزیندەیی وبەهێزی ژیان کەدرێژمان دەکاتەوە بەووزەی بێ کۆتا.ئێمە هەموومان پێویستمان بەدیاری کردنی ئاما نجە کورت خایەنەکانە تامتمانە وخۆڕاگریمان پێ ببەخشێ بۆ کارکردن لەسەر بەدی هێنانی ئاما نجە دوورخایەنەکان.

ڕاهێنانی ژمارە -١- لەبەرنامەکردنی ئایندەدا-دیاری کردنی ئاما نجی (تاك)

دیاری کردنی ئاما نجە لەبارەکان بە بەشێکی پتری گرانن لەبەرنامەکردنی ئایندەدا دەژمێردرێ. کەئەم ڕاهێنانەش بۆ پەرەپێدانی شارەزایی دیاری کردنی ئاما نجە. لەسەر پارچەیەك لەکاغەز دەئاما نجی کەسیەتی بنوسە. پاشان هەموو ئاما نجەکان لەسەر یەکبونی وەردەگیرێ و پرسیار لەخۆت دەکەیت : چی بەدەست دەهێنم لەبەدی هاتنی ئەم ئاما نجەدا)؟ هەروەها (بۆچی ئەم ئاما نجە بەگرنگ دەژمێردرێ بۆمن)؟ ئە نجا ئەگەر بەدیهێنانی ئاما نجەکە تەنها بۆتوش کردنی کەسانی تر بەسەرسامی بێت ئەوا لەوانەیە کەبەدی نەیەت.کەئارەزووکردنی لەتوش کردنی کەسانی تر بەسەرسامی لەو ئاماژە کردنەیە لەسەر لاوازی لەڕێزگرتنی دەروونا، هەروەها لەسەر پێویستیتە بە پیشاندانی باوەڕەکانت دەربارەی خۆت وبەجێ گەیاندنی هەموار

کردنەکانـــە. ئـــە نجا لـــەدوای هەڵوەشـــاندنەوەی ئاما نجەکانی نەگونجاودا، هەڵبستە بەڕیزبەنـدی ئاما نجەکانی تری بەجێ ماو بۆ ئاما نجەکانی کورت خایەنی ودرێژخایەن.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لەبەرنامەکردنی ئایندەدا-دیاری کردنی ئاما نجی (تاك)

هەڵبستە بەئاما نجێکی شانە زانی کورت خایەن لەڕوو پەرەکەت دا ودڵنیا بەلـەبوونی کـەئاماجێکی ژیرانەیـە. ئە نجا ئەگەر بتەوێت کێشت لەباربێت ئەوا ئاما نجێـك دادەنێـی بەدابەزانـدنی کێـشت بـەتێکرای پێـنج پۆنـد لەمانگێکدا ، ئەوا نەشیاوە کە لەبەدیهێنانی ئەو ئاما نجەداسەربکەویت.....لەبەر ئەوەی دەروونی ناوەوە دەزانێ کام کێشە لەبارە کەبەوەشدا ئەوا سنورێك دادەنێی لەهەوڵەکانتدا بۆ دابەزانـدنی کێـشت بـەبێ ئاسـایی.ئـەو ئاما نجەی کەهەڵت بژاردووە لەسەر کاخەز تۆماری بکە، ئە نجا پرسیارلە خۆت بکە ئەوە چییە بەدەستی دەهێنی لەسەری لەبەدیهاتنی ئەم ئاما نجەدا.... دوای ئەوە پرسیار لەخۆت بکە کاری خواستراو چی یە بۆ بەدیهاتنی ئەم ئاما نجە.بۆ نموونە، ئەگەر هەزت کردلەوەی کەباری شانەزانیت (بەدەنیت) باش دەبێ لەماوەی مانگێکـدا، ئـەوا لەسەرتە کەخۆت سەرگەرم بکەیت لە جۆرێك لەچالاکی بەدەنیدا.بەدرێژی بیربکەوە وشێوازی باشتر بڕیار بدە کە لەگەڵ ووزەکەت دادەگونجێ.ئە نجا ئەگەر ڕکت لەڕاکردنە، سواربونی پاسکیل زۆر لەبارترە بۆت.هەروەها کاتێك بڕیاری شێوازەکە دەدەیت بڕیاربدە لەهۆشیاریتدا ئەو ئاما نجە بەدی بهێنی.بـەم ڕاهێنانـە هەڵبـستە بـەدیاری کردنی یەك ئامانج لەهەرکەرەتێك دا هەتا خودەگریت لەسەر دیاری کردنی ئاما نجە ژیرەکان و بـەجێ هێنـانی. هەروەها لەکاتی بەدیهێنانی ئەودا تەنها دەتوانی کەبگوێزیتەوە بۆ ئـەو ڕاهێنانـەی زۆرتـر ئـاڵۆزن.کـەگرنگ ئەوەیە، لەبواری دیاری کردنی ئاما نجەکەدا بیت، کەتۆ ئەوەی بۆ خۆت دەتەوێ بەدەستی دەهێنی بینووسەوە ئەوا دەبێ لەسەری سوربێ.ئە نجا ئەگەر ئاما نجەکەت لەسەر بەدەست هاتنی خود ڕۆیـەك بێـت، ئەوالـە تواناتدایـە ئاما نجەکە بەدی بهێنی.بەلآم ئەوە هەستان بەکارێکی تردەخوازێ، بۆ ئەوەی دانی بەهاکەی دابین بکات.هەروەها گەر ئاما نجەکەت خۆشی ویستنی کەسێکی تربێت، دڵنیابە لـەوەی کەئاما نجەکـەت مـسۆگەر بـووە بریتییـە :- (کەئەویش خۆشی دەوم) لەوکاتەدا بەدەستی دەهێنی ئەوەی دەیخوازی نەزۆرتر ونەکەمتر.

ڕاهێنانی ژمارە -٣- لەبەرنامەکردنی ئایندەی تاکدا

هەستە بەتاکیکردنەوەی ئاما نجی کورت خایەن، واتە بەدیهاتنی لەماوەی مانگێکدا شیاو دەبێـت، وەکـو ئـەوەی کێشت دادەبەزێنێ، بەڕێژەی بیست پۆند یان بڕێك پارەی (٤٠٠) دۆلاری بەدەست دێنـی.مەبەسـت لێـرەدا ئەوەیـە کەئاما نجەکەت لێرەدا ژیرانە بێت. پێناسەیەکی تەواو بنوسە لەوەی هـەزت لەبـەدی هاتنیـەتی..کـەدەبێ وورد وڕوون بیت لە پێناسەکردنیدا.لەبەر ئەوەی ئاما نجەکەت بەدی دێت لەسەر ئامادەکردنی وێنەیەك لـەناو ئـاوەزت دا. چاوەکانت دا بخەو کرداری بەدی هاتنی ئاما نجەکە لەسـەر ئامـادەکردنی وێنەیـەك ببینـە یـان وێنەیـەکی جوڵاو.ئە نجا هەرچەندە ڕوونی وئاشکرای وێنەکە زۆرتربێت، درێژکاری زۆرتر بەنوسـینی بـدە. بنوسـە وخـەیاڵ

بكەوە لەوێنەكە. ڕاستی بكەو بیسرەوە وسەرباری بكە، هەتاوەكو بە پێی توانابە وێنەیەكی نزیك دەگەیت لەئامانجە خواستراوەكەت. دوای ئەوە وێنەكە ڕزگار بكەو دڵنیابە كەئامانجەكەت بەدی دێت.

ڕاهێنانی ژمارە -٤- لەبەرنامەكردنی ئایندەی تاك دا

دوای بەجێ گەیاندنی نوسین ودروست كردنی وێنە لەڕاهێنانی ژمارە -٣-، دەست بكە بەوێنەگرتنی چۆنیەتی بەدیهێنانی ئامانجەكە. ئەوەی هەزت لێ یەتی، ئێستا لەسەر ئاستی هۆشت ڕوودەدات.لەكاتێكدا تۆهەڵدەستیت بەوێنەگرتن ئامانجەكەت ڕاستینە دەردەكەوێ لەئایندەدا.لێرەدا چاوەدێری هەستەكانت بكە وتاكی بكەرەوە.كە هەست كردنە باشەكانت هێزو ووزەت پێ دەبەخشن، بۆبەدیهێنانی ئامانجەكەت، بەڵام هەست كردنە خراپەكانت بەڕاستی ئامانجەكەت تێكدەشكێنن. هەروەها ئەو هەستانەی كەلەسەر ڕووەكە خامۆش دەبن لەكاتی كرداری وێنەگرتندا،ئەوا ئەنجامەتاییەتەكان دەنوێنێ بەو باوەڕانەشتەوە كە پەیوەستە بەم ئامانجەوە .ئەنجا ئەگەر هەستەكانت باش بن، ئەوا تۆلەسەر ڕێگای بەدیهاتنی سەركەوتنی، یان ئەگەر هەستەكانت خراپ بوون، ئەوادەبێ بگەڕێتەوە بۆ ڕاست كردنەوەی باوەڕەخراپەكانت هەروەها كاتێك هەڵدەستیت بەهەمواركردنی باوەڕەكەت، ئەوا هەست كردنەكەت گۆڕانەكە پێچەوانە دەكاتەوە.كەكاتێك ئامانجەكەت بەئاسانی بەدی دێت.

ڕاهێنانی ژمارە -٥- لەبەرنامەكردنی ئایندەدا (تاك دا)

بەسەر ئەم ڕاهێنانەدا ناوی (وەستان لەسەر پردی ڕاكشاو) دابڕاوە. خەیاڵ لەخۆت بكەوە دەوەستیت لەناوەڕاستی پردەكەدا لەسەر لایەكی كە تۆ هەزدەكەیت باریك ببینیت لەگۆڕانیدا، كەلەسەر لایەكەی تری باریك هەیە كەتۆ تیاهەزدەكەیت. بڕوانە بۆ هەردوو ڕووەكەی بەڕونی بەڵام بەئارامی تەواوەوە.دوای ئەوە، هەڵس وكەوت بكەوەكو ئەوەی باریك بێت كەتۆ هەزت لێ یەتی و ئێستا هەیە، سەرەرای زانیاری بونت كەبارەكە كۆنە دیسان هێشتا هەیە. درێژە بدە لەسەر هەڵس وكەوت كردن لەسەر ئەم ڕووكارە، واتە خەیاڵ كردنەوەیە وەكو ئەوەی دەیبینی كەلەماوەیەكی زۆر كورت دایە و باری خواستراو تیادا بەكردەوە هەیە. لەكەرەتێكیاندا ئامانجێك لەبەردەمم دانرا كە پەیوەست بوو بەدروست كردنی پەیوەندی نوێ وە لەگەڵ ڕووەكەكاندا، كەڕێگای پردی كشاوم پێی داو ئەنجامەكەی باش بوو. بەختم لەچاندنی ڕووەكەكانی ناوخۆیدا زۆركەمە...ئەگەر زۆرتر لە پێویست ئاویم بدایە ڕەگەكانی ماندوو دەبوون ودەخنكان یان بەبێ ئاودان پشت گوێم بخستایە دەمردو وشك دەبوون. ئەنجا گوێم دەدا بەچیرۆكەكان لەوكەسانەوە كە لەگەڵ ڕووەكەكانیان دەدوان ووەڵامیان دەدانەوە.هەروەها دیسان دەم بیست بەو ئەزموونانەی پێك دێت لە نوێژكردن لە سەر ڕووەكەكان بۆ چارەسەركردنی پەلكەزەردەی وگیرانەوەی گەشە پێ كردنی. كەئەو ئەزموونە كاریگەرانە لەكاتێكدا پێی بەخشراوە. بەڵگەیە لەسەر توانای هەندێ لەكەسەكان لە پەرە پێدانی پەیوەندیە جوانەكاندا لەگەڵ ڕووەكەكاندا كەئەم هەموو بیرانە كاری كردەسەر یادە وەریگەم و هەزم كرد لەبەجێ هێنانی ئەزموون لەسەر ڕووەكێك تا گەشەبكات لەژێر چاوەدێری وگرنگی پێدانم دا.ئەزموونەكەم بەكڕینی ڕووەكەكانی لاولاوی بچكۆلە دەستی پێ كرد ودامنا لەسەر پەنجەرەی ژوورەكەم.

کەلەسێ گەلا پێك دەهات وبەبارێکی باشەوە هێنامەوە بۆ ماڵەوە.کەهەموو بەیانیەك لەبەردەم ئەم ڕووەکانەدا دەوەستام وگوێم دەگرت لەووشەی گوتراو کەهەرگیز ڕاست گۆنابن، بەومانایەی کەخۆم دوو ڕوو بووم ولەسەر هۆشیاری تەواوبووم بەوەی کە چاوەدێری نادەم بەهیچ ڕستەیەك یان ووشەیەکی گوتراو تا چێژی پێ بدەم.وەکو ئەوەی دەم گوت (من تۆم زۆر خۆش دەوێ کەتۆ زۆر جوانی)) هەروەها بێجگە لەمانەش، لەگەڵ ڕستەکانی هاوشێوەی لێچوویدا ؟ کەسەرەرای ئەوەی کەخۆم راست نەبوم هەستم دەکرد بە بەرتەنگی وبینینم کەگرانە درێژە لەوەبدەیت. بەڵام من سور بوم لەسەر بەدیهاتنی ئەزمونەکەم. کەلێدوانی ڕۆژانەم درێژە پێ دەدا لەگەڵ ڕووەکانی لاو لاودا ئەنجا کەبڕیارم دا پەیوەندیەکەم لەگەڵ ڕووەکەکاندا بەگشتی بگۆڕم. لەڕۆژێکیاندا وەستابوم تاچێژبدەم بەهەمان ڕستەی ووتراو، کەبەشێوەیەکی کورت وپڕبینیم کەهەست کردنەکانم بەڕووی ڕوەکەکەدا بەکردەوە گۆڕا.واتە ئەو ووشەی کەدەم گوت دەگونجا وهەست کردنەکانم هەستی کرد بەسەرسامی لەبەر ئەوەی بەکردەوە ڕووە کە لاو لاوەکەم خۆش دەویست کاتێك بەشێوەی کوت وپڕ دەرکەوت. بەراستی لەبەرچاوم جوان بوو. لەوکاتەدا پەیم برد کەمن پردەکەم تێپەڕاندووە وئامانجەکەم هاتەدی کەئەویش لەماوەی دەرکەوتن کە بەبوونی باریکدا بووە تا بە درێژایی کات هەزی لێ بکەم. کەیەکێ لەئەنجامەکان بەرنامەکردنی ئایندەی پێك هێنا کەکاتێك بەرنامەکە کاردەکات، ئەوا بەردەوام دەبێ لەکارکردن بەناو هێزێکی پاڵنەری تایبەت پێی کەجگە لەهەوڵێك نەبێت لەلاتەوە بڕوات پێویستت نی یە. ئەم چیرۆکەی کەوا دێت نموونەیەك لەسەر ئەوە ڕوون دەکاتەوە . پیێوستی بە پەرتوکێکی تایبەت بوو بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانم. کەهەموو هەوڵەکانم لەدەست چوو بۆ دەست کەوتنی پەرتوکە بەربەست کەرەکەم. ئەنجا لەڕۆژێك دابوو، بەلای یەکێ لە پەرتوك فرۆشەکاندا تێپەڕیم کاتێك لەڕێگەم دا بووم بۆبەسەر بردنی خۆشی لەجۆرێکی تر. چوم بەناو پەرتوك فرۆشەکەدا گەرام، ئەنجا خانەکانی پەرتوکەکانم پشکنی وئەو پەرتوکەم دۆزیەوە کەلەی دەگەرام.کەلەسەر خانەی بەردەممدا دۆزیمەوە. کەلێکدانەوەشم بۆ ئەوە ئەوەیە کەدەروونی ناوەوەم هەستی کرد بەبوونی پەرتوکەکە لەوێدا کرد کە پاڵ پیێوەنانی پێ دام بۆ ڕۆیشتن بەرەو پەرتوك فرۆشەکە کەدۆزینەوەی دەخوازێ. پاڵنەرێکی وابەستە پێك دەهێنێ بەتەواو کردنی کارە کەمو کورتیەکان بەشێك دەبێ لە هەروەها ئەم پیشان دراوە دەبینین لەکەشەکەماندا. کەکاتێك ویسترا ئامانجی خەوتن بۆ منداڵێك بەدی بێت، لەوێدا کەشەکان تایبەت دەبن بەکەشێکی خۆش. کەمنداڵەکە خۆی زۆر بۆ هاتوو دەبینێ لەسەر تەواو کردنی هەموو ووردەکاریە ڕواڵەتیەکانی پەیوەست بەکاتی خەوتن کەئەوەش پێش ڕۆیشتن بۆ خەوتن دەبێ. واتە پێویستت لەسەری دەبێ کەبوکە شوشەکەی لەباوەشبگرێ وپەرداخێکی تر لەئاو بخواتەوە، ئەنجا گوێ بگرێ بۆ چیرۆکی پە پولەکە کەئەوەش دەبێ پێش ڕۆیشتنی لەخەوی کوڵ دابێت ئەنجا هەرچەندە پلەی پەرەسەندنی هەرجۆرێك لەجۆری کەشەکان پێ بگات ئەوا بەدیهاتنی ئامانجەکە دەخوازێ. لەتواناتدایە ئەم خولیایەی مرۆڤ بەکار بهێنی بۆ بەدیهێنانی ئامانجە بچوکەکانی ڕۆژانەت. نموونەیەك دابنێ بۆ هەڵس وکەوت کردن بەسەرکەوتن نزیك بێت، کەدواییەکەی شوێن

کەوتووبێت کە بەراستگۆیی ئەو نمونەیەش دەبێ هەتا ئاسایی دەربکەوێ.هەروەها سروشتی یە کەئەو نمونە چەسپاوانە لە ڕەوشت دا لەدەست بدەین، وەکو جیرِی ونەرمی، بۆیە دەبێ سوربیت لەهەڵبـژاردنی ئاما نجـەکانت وکەشەکانت.ئێمە ئایندەمان دروست دەکەین و بەخستنەوەی ڕووداوەکـانی ئایندە بەدیاردەکـەوێ کەلـەدەرەوەی خۆمانەوە بۆمان دێت. کەوابوو نمونەکانی هەست کەلەچوارچێوەیدا پەرەی سەندووە ڕۆڵی پاڵنـەرە تایبەتـەکان کردارەکە دەبینێ بۆ ئە نجا کاتێك ئەو نموونانە دەبێ لەنەخـشەسازی کەسـێکی تـردا، ئـەوا ئەوکەسـە دەبـێ سەرداریيان دەکات. لەتوانامان دەبێ ئایندەمان بگۆڕین لەوبارەی کەلەسەریەتی کەئەوەش تاکیکردنـەوەی ئـەو نمونانەیە کەهەیە، یان لەماوەی گۆرانیەوە یان ڕزگاربوون لێیەوە.دیسان لەتواناماندایە نمونەی نوێ بسازێنین ودروست بکەین بەشێوازێکی ژیانی تا زۆرتر برواهێنەر بێت.

کەرتی دەهەم

دەروونەوانیەکان ونێوبەندەکان وپێ گەیەنەران

لەکەرتی پێشوودا چۆنیەتی یادهاتنەوەی ژیانی رابردوو وبەرنامەکردنی ئایندە فێربوویت. هەرچـەندە کەئێمـە هەمووما‌ن دەتوانین شارەزاییەکا نمان لەم بوارەدا پەرە پێ بدەین، بەڵام هەمووتاکێ لەوەدا سـەرکەوتن بەدەسـت ناهێنـێ، کـەهۆی ئـەوەش دەبـێ کەسـەکە پـێ هەسـتاوبێت لەشـارەزاییەکی نـوێدا، دەبـێ کـاتێکی درێـژ بخایەنێ.هەندی لەخەڵکی هیچ دان بەخودا گرتنێکیان تێدانیە. بۆچاوەڕوانی کردن تاوەکو بەرنامەکردنی خۆیان فێربن. هەروەها لەوێ کەسانی ترهەن هەژارن بۆ بڕوابونیان بەتواناکانیان لەسەر پەرە پێدانی شـارەزاییەکانی تایبەت بەم بوارە، هەروەها نموونەی ئەم کەسانە لەکەسانی تردەگەرێن بۆ هەستان بەبەرنامەکردن لـەجیاتی خۆیان.ئەم کەرتەش لەگەڵ ئەوکەسانەدا کاردەکات کەلەخەڵکی دەگەرێن لەیارمەتی دانیان دا کەئـەو یارمـەتی دەرانەش دەروونەوانەکان ونیوبەندەکان و پێ گەیەنەرەکانن.

دەروونەوانیەکان

دەروونەوان بەکەسێکی هەستیار پێناسە دەکرێ کەهەڵدەستی بە پەرە پێدانی شارەزاییەکانی لەوەرگرتن و پێشوازی کردن کەلەسەر ڕوویەك بەس دەبێ بۆ وەرگرتنی شێوە پێوەگرتنەکان لەکەسێکی تر وبەویستی خۆی کەلـەتوانای دەروونەواندایە کەبارێکی ناهۆش یان بەتاڵ کردنی هۆش بەدی بێنێ. کەوابوو ڕێگـە بەلەرینـەوەکانی کەسـێکی تردەدات. بەبەرزبوونەوەی کەبەوەشدا دەتوانێ ئەوەی دەیبینێ بیخوێنێتـەوە یـان هەسـتی پـێ بکـات. ئـە نجا لەودانیشتنەدا دەردەچێت کەئەو خوێندنەوەیەی تیاڕوودەدات، لەبەرئـەوەی دەروونـەوان لەڕاسـتیدا هەڵدەسـتێ بەخوێندنەوەی لەرینەوەکانی کەسـێکی تـر یـان کایـەی ڕووناکیەکـەی. دەرونـەوان کەبەشـێوەی ڕاسـتەو خـۆ شێوە پێوەگرتنەکانی ناهۆشیاری کەسێکی تر وەردەگرێ، کەبەبێ ئەوەی ئاوەزی هۆشیاری تووشـی ببێـت.خـەڵکی بۆلای دەروونەوانەکان دەرۆن کاتێك بەربەستێك تووشی پەیوەندی نێوان دەروونی نـاوەوە ودەروونـی دەرەوە یـان دەبێ، کەوابوو ئەوە هۆیەك دەبێ لەلەدەست دانی بروادا بەتواناکانیان لەسەر بەڕێوەبردنی ژیـانی تایبـەتیان.

کەدەشێ مەترسی لە پاڵ ئەم ئاراستەیەدابێت، کەهەندێ لەخەڵکی جۆرێك لەسەر بەخۆیی پەرەپێدەدەن لەسەر ڕاوێژکاری دەروونیان کەبۆی دەرۆن بۆ داواکردنی ئامۆژگاری بەشێوەیەکی خولی، کەزۆرجار ئەم شێوازە هانی دەروونەوانەکان خۆیان دەدات من خوگربووم لە پێ هەستان بەخوێندنەوەکانی دەروونی بەڵام ڕاوەستام لەبەر ئەوەی من هەزم نەکرد لەهەڵگرتنی بەرپرسیاری لەژیانی کەسانی تردا، هەروەها کارکردنم لەگەڵ ژیانی تایبەتدا سەبارەت بەمن رەنگاریەکی تەواو پێك دەهێنێ.ئە نجا وازهێنانم لەخوێندنەوەی دەروونی مانای ئەوەیە کە لەهۆکاری تر دەگەڕێم بۆ کەڵك وەرگرتن لە زانیاریەکانی دەروونیم؟ئەوا پەنام بردۆتە بەروانەدانەوە. وانەدانەوە یارمەتیم دەکات لەسەر باربووکردنی خەڵکی بەکەرەستەکانی تایبەت بە پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونی، کەبەوەشدا دەتوانن پشت بەخۆیان لەدروست کردنی هەڵبژاردنە تایبەتەکانی خۆیان ببەستن لەجیاتی پەنابردن بۆ کەسانی تر لەدەروونەوانیەکان. سەرەرای هاندانم بۆ هەر کەسێك لە دەروونی خۆی بەرپرسیاربێت، هەرچەندە کەلەوێ خەڵکی هەن ئامادەیی بۆ ئەوە بەدەست ناهێنن.هەروەها لەوێدا کەسانی ترهەن لەزاناکانی دەروون دەگەڕێن، لەکاتێکدا هەندێکی تر یارمەتی ئەوکەسە دەخوازێ کە خوێندنەوەی دەروونی بتوانێت..لەوێدا تۆزنیشتنێك لەداواکردنی یارمەتیدا لەکاتی پێویستدا نیە کەلەهەر تاکیکدا باوەر دەکرێ کەلەتوانایدا بێت بۆت برەخسێنێ.بەڵام گرنگە یادت بێتەوە کەلەتوانای کەسێکی تردانیە بێجگە لە پێشکەش کردنی ئامۆژگاری نەبێت، کەتۆ تەنها خۆتی کەلەتواناتدابێت بڕیارەکان وەربگری و هەڵس وکەوتی لەسەر بناخەکەی بکەی لەتوانای خوێنەری دەروونی دایە کەلێڵی لابەرێ (بەدی کەڕووداوەکانی ژیانتی) لالێ گرتووە. ئە نجا زۆربەمان چاوی لێ دەبوێرین بۆ ئەو گرفتانە لەبەرتوند نزیك بوونی لێیەوە. هەروەها لەسەریەتی کەئاماژەکردنی کەسەکە یارمەتیمان بدات لەتێگەیشتنی ئەوەی ڕۆڵی دەبێ لەژیا نماندا. کەوابوو لەتوانای دەرونەواندایە کەبچێتە ناولەرینەوەکانی ئێستای تایبەت بەخۆتەوە کەزانیاریت دەداتێ لەسەر ئایندەی شیاو لەباری درێژەدانتدا لەسەر هەمان بەرنامە کەنەخشەیت کێشاوە بۆ خۆت. هەروەها دیسان لەتواناتدایە کەهەواڵت دەربارەی خەڵکی دەورەبەر بەخۆت پێ بدات کەبەوەشدا بیرۆکەیەکی باشتر دەربارەی ڕەوشتیان پێك دێنێ کەزۆرجار ئەوزانیاریانەی پێی گەیشتووی لەخوێنەری دەروونیەوە بریتی یە لەدڵنیا بوونەوە بۆ ئەو زانیاریانەی کەتۆپێشتر ناسیوتە.ئە نجا ئەگەر لە پەیوەندی کردن لەگەڵ ناهۆشیاریدا نەبوویت، ئەوا ئەو زانیاریانە باش دەبن لەسەر دەروونی هۆشیاریت. یادت بهێنەوە کەناشێ هیچ شتێك بەدی بێت لەوەی کەخوێنەری دەروونی دەیبیژێت، لەبەر ئەوەی تۆ تەنهایت کەخاوەنی هێزێك دەبیت بۆ گۆڕانی ئایندە.ئە نجا ئەوەی لەخوێندنەوەو پێی دەگەیت ئەوزانیاریانەیەت لەکاتی پێویستدا بەکاری دەهێنی و کەتەنها شتێك دەروونەوانی کەدەتوانێ بۆت بەر فرەی کات ئەویش وێنەی بینراوی بەرپرسیاری ژیانتە کە پرسێکی تایبەتە بەخۆت لەگەڵ ئەو بڕیارانەش کەلەسەرت ئەرك دەبێ وەری بگریت.وادیارە هەندێ کەس، کەلەبەر چەندهۆیەکی نادیار، تواناکانیان ڕادەگرن لەسەر نرخاندنی زانیاریەکان کەخوێنەری دەروونی پێ باربوودەکەن. ئەوا دەیان

بینی یان پەسەندی دەکەن ئــەوەی خوێنــەری دەروونــی دەبیێژێت یان بەتەواوەتی ڕەفزی دەکەنەوە. کەلــەوێ کەمینەیەك هەیە لەوانەی جیادەکرێنەوە لەنێوان پەسندکردنی ئەوەی دەیگێرێتەوە و لەباردەبێ بۆ ڕێژمەکــەیان کەلەنێوان ڕەفزکردنێکی نالەباردایە، ئە نجا گەرخوێنەری دەروونی توانی خالێکی دروست یان دووخــالی دروســت تۆمار بکات، ئەوا کرێ گرتەکە بەکرینی کەل و پەلەکان بەتەواوی گەمارۆ دەدرێ. بــەلام لەوانەیــە کەخوێنــەری دەروونی بێجگەلەو دووخالە تۆش نەبێت توش ئەبێ. ,هەروەها خوێنەرانی دەروونی لەخــەلکانی تــر جیــاوازنین کەوابوو بەکاتی باش وخراپ دا تێپەڕدەبن، کەشتەکان بەدەست دەهێنن لەگەلْ هەندێکدا لەسەر بە پیرەوەچونێکی باشتر لەوانی تر.بەلام یەکەم جار لەسەرتە بڕوانەکەیت بەوەی کە پێــت دەگوترێــت.بــەلکو تــەنیا بەوشــتانە بڕوابکەیت کەدەبینی پەیوەندیان لەگەلْ کــاتی خوێندنەوەیــدا هەیــە. کرێگرتــەکانی خوێندنــەوەی دەروونــی بەخرا پیان ناودەبرێن سەرەرای سادەییان.واتە ئەگــەر دەروونــەوان هــەوالی دابەکەسێك کەشــتێکی نائاســایی ڕوودەدات، دەبینی دەست بەنیگەرانی دەکات، وەکو ئــەوەی فەرمانەکــە ڕاســت بێــت.ئێمــە لەراســتیدا ئــەوەی لێ دەترسین بۆ خۆمانی ڕادەکێشین، لەهەندێ کاتدا دەروونەوان هەوالْ بــە کەسێك دەدات بــەوەی کــەکارێکی بــاش ڕوودەدات. ئەوا دەبینین دادەنیشێ وچاوەڕوانی ڕوودانی ئەوشتە دەکات لەجیاتی ئەوەی تینێك بدات بــەخۆی وواى لێ بکات ڕووبدات.بەمانایەکی تر کەکرێ گرتە بەرپرسیاری هەلناگرێ لەژیانی تایبەتدا، بــەلکو کەسێکی تــر بانگ دەکات بۆ چاندنی تۆوەکان لەناو ئاوەزی ناهۆشــیاریدا کەئــەویش یارمــەتی لەســەر گەشــەکردنی دەدات. بەراستی پەسندکردنی تێ ڕوانینی خوێنەری دەروونی لەژیانتدا، لەبێ ڕوونکردنەوەی وردایە بۆ زانیاریەکان، کــە جیاوازنابێ لە پەسندکردنی باوەرەکانی کەسەکانی تر کەڕێگای دەست بەســەردا گرتنیــان لەســەر ژیانــت پــێ بدات.کەخواستی بەدیهاتنی سەرکەوتن لەهەرشارەزاییەکی دەروونیدا بێــت، لەســەرت ئــەرك دەبــێ پەیوەنــدی لەگەلْ خۆتدا بکەیت.کە پەیوەندیە باشەکان پێویست دەژمێردرێن کاتێك هەولی شیکردنەوەی ئامۆژگاری کەسانی تر دەدەیت بۆ خۆت، ئە نجا ئەگەر خوێنەری دەروونی هەوالت بداتێ دەربارى شتێك کەلەگەلْ دەروونی نــاوەوەت دا نەڕوات، لەوکاتەدا گواستنەوەی ئەم ڕاستیە لەسەرت ئەرك دەبێت بەووتنی بۆکەسی دەروونەوان، کەدەروونــەوان پێویستی بە پتر لەزانیاریەکانە بۆ نرخاندنی ئەوەی تێتدا دەخوێنرێتەوە.ئە نجا کاتێك کەدەروونەوان بەشێوەی سەرەکی کاردەکات لەگەلْ وێنەکەدا، کەبەراستی لێکدانەوەی ئەوەش لەچوارچێوەی ئەزموونــەکانی دایــە.هــەولی پەیوەندی کردن لەگەلْ ئەزموونەکانی تایبەتتدا بکە، کەبەوەشدا دەروونەوان دەتوانێ پشت بەوێنەیەکی دیــاری کراوبەستێ بۆ ژیانت کەمانایەکی زۆرتر لەخوێندنەوەی دەدات بەدەستەوە.

نیوبەندەکان:

نیوبەند ئەو کەسەیە ئاستەکەی بەرزتربێ لەخوێنەری دەروونی...کەهەموو نیوبەندەکان خوێنەری دەروونین، بەلام هەموو خوێنەرەکانی دەروونی نیوبەندنین.کەنیوبەندبە پێچەوانەی خوێنەری دەروونیەوە، بەتوانایە لەسەر پەیوەندیکردن لەگەلْ گیانەکاندا. لەوێ دا دوو جۆر لەنیوبەندهەیە : نیوبەندی دەروونی ونیوبەندی ئاوەزی

(هۆشی) کەیەکەمیان دەبێ کەبەدەنی بەکار بهێنرێ   لەلایەن ئەوکەسانەوە لەسەر لایەنی گیانی لەژیاندا .
بەڵام نێوبەندی هۆشی کەبەئاسانی، نامەکان لەگیانەکانەوە کەهەن لەلایەنێکی ترەوە دەگوێزێتەوە.کەزۆربەی ئەو نیوبەندانەی پێی دەگەن لەجۆری دووەمن ئەوەش لەبەر ئەوەی نیوبەندی دەروونی بەدی هاتنی زۆر ئەستەم دەبێ .

کاری نێوبەندەکان بەوە پێناسەدەکرێ کەهەمیشە جێی مشت ومڕە، بە پێی بانگەشەکانیان توانان هەیە لەسەر پەیوەندیکردن لەگەڵ گیانەکاندا. نیوبەندەکان، پێش بەسەرچوونی سەدەکان توش دەبوون بەسزادان لەنێوان لەسێدارەدان ودوورخستنەوەدا. کەئەم هۆسەرەکیی‌یە بوو لە پشت یەکگرتن و پێکهاتنیانەوە بۆ کۆمەڵەکانی تایبەت بە خۆیان. کەهێشتا دوان لەوان ماون هەتا ئەمڕۆکەمان ئەوانیش: کۆمەڵێ لیلیدالێ لەنێورکە لەگەڵ کۆمەڵێ کاساداگا لەفلوریدا. کەئەندامانی ئەم دووکۆمەڵەیە پێک دێن لەنێوبەندەکان کەئەوانیش کۆڕ وکۆبوونەوەکان دەبەستن بۆ گواستنەوەی ناردراوەکان وهەڵدەستن بەخوێندنەوەی دەروونی کە پێدانی وانە تایبەتەکانە لە پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونی دا بۆهەرکەسێ کە ئارەزووی لەوە هەیە.هەروەها نیوبەندە دەروونیەکان وهۆشەوانیەکان دانیشتنەکان ئەکەن ناوی (seance) بەسەردا دەبڕن کەئەمیش ووشەیەکی فەرەنسی یە مانای کۆبوونەوەی کۆمەلیك دێت بەئاما نجی پەیوەندی کردن بەکەسانێکەوە لەلایەنی ژیانی گیانیەوە . کۆمەڵەکە دەبێ ئارام بێت و زۆر جیاواز نابێ لەکۆمەڵەی وانەکردن و خوێندنەوەی ئینجیل . بەلام بۆبەدبەختی ووشەی (seance) بەراورد دەکرێ بەمانایەك نیشانە بێت بۆ خرا پی وگەندەڵی.کەوا بوو هەندێ لەخەلکی باوەردێنن کە نموونەی ئەم دانیشتنانە بریتین لەچالاکیە نامۆکان کەلەماوەیدا پارچە کەل وپەلەکان دەجولێن ودەنگی وەرسکەر وبێزار کەرتیا دەبیسترێ. بەلام ئەوبارە دەگمەن دەبێ.کەزۆربەی کۆبونەوەکان لەکەش وهەوایەکی ئارام دادەبێ کەکۆمەڵێك لەخەڵکی تیادا دادەنیشێ بەئارامی لەکاتێکدا نیوبەند تیادا هەڵ دەستێ بەگواستنەوەی نیردراوەکان.هەروەها بە پێ ی ئەوەی کەزۆربەی نیوبەندەکان هۆشەوانین، ئەوا کەش وهەواکەی ئارام دەبێ. ئەویش بەدەست هێنانی زانینە لە نمونەی ئەم دانیشتنانەدا. کەدانیشتنەکانی نیوبەندەکانی دەروونی هەندێ ژاوەژاوی لێ دەکەوێتەوە یان جوڵەیەك لە پارچە کەل وپەلەکاندا بەلام دەگمەن ڕوو دەدات.

کارتیکردنەکانی نیوبەندی دەروونی جیادەکرێتەوە بەوەدا کەزۆر کووڵ تربێ لەکارتێکردنەکانی نیوبەندی کاتی هۆشی، بەلام تەڵەکەبازان دەچن ئە نجامەکانی لەبەردا دەگرنەوە بەکەرەستەکانی پەرەگیری.کەلەئە نجامی ئەوەشەوە ڕاستگۆیی نیوبەندی دەروونیان خرا پەی کردووە. نیوبەندی دەروونی چەندجۆرێك وەردەگرێ. بەلام زۆرتر کاریگەر دەنوێنرێ لەچەسپاندنی خۆشەویستاندا.کەهەستان بەوە، دانیشتنی نیوبەند لەگۆشەیەکدا تاریك لەژووری بەستنی دانیشتنەکان دەخوازێ، واتە لەبەشداربوان جیادەکرێتەوە بەچارۆکەیەك یان پەردەیەك. ئە نجالەوکاتەدا نیوبەند دەچێتە بێخودی وبێئاگایی یەوە و بانگی کەسانی تردەکات بەخواستنی کیمیاویەکان لەبەدەنیدا بۆ ڕوودانی بەبەدەن بون. کە بەو تێکەڵەی مادەکیمیاویانە دەگوترێ گیراوەی دەرەکی (ئیکتۆپلازم –

ectoplasm) کەلەتوانادایە کەڵەکە ببێ لەهەر کەلێنێکەوە لەبەدەنی نیوبەندا.کەگیراوەی دەرەکی دادەبڕدرێ و شیکردنەوەی کیمیاوی دەکرێ کەبریتیە لەتێکەڵەیەك لەسۆدیۆم وکلۆر وئۆکسجین و فسفۆرو کالیسیۆم وئایترۆجین وهایدرۆجین وکاربۆن...کەدەشێ گازی یان شل یان ڕەك (ڕەق) بێت. هەروەها دەشێ گیراوەی دەرەکی شێوەیەکی جێگیری نەبێ بەڵکو شێوازی جیاواز وەربگرێ کەکێشی دیاری کراوی هەیە جابینراوبێت یان نەبینراوبێت کەدەشێ وێنەی بگیرێت. ئە نجا کاتێك نیوبەند دانیشتووە لەگۆشەیەکدا گیانەکە دەخوازێ یان (discarnate) گیراوەی دەرەکی کەلەچوارچێوەیەکدا دادەنرێ لەلایەن یەکێ لەبەشدار بووەکانی دانیشتنەکەوە دەناسرێ، کەبەستنی ، دانیشتنەکە لە تاریکیدا دەبێ کەبەوەش دا فۆسفوری هەبوو لەگیراوە دەرەکیەکەدا ڕۆڵی ڕووناکیەك دەگیرێ کەرێگەبەکەسانی تر دەدات کرداری بەبەدەن بوون ببینن.کەهۆی تاریکیەکە ئەوەیە کەڕووناکی ئاسایی کاردەکات لەسەر کەرت و پەرت کردنی گیراوەی دەرەکی (گیراوەیەکی دەردراوە) کەوابێ هەر ڕووناکیەك بێت ڕێگری بەرهەم هێنانی مادەکە دەکات. هەروەها ئەگەر ڕووناکیەکە لە پڕدادەرکەوت لەکاتی دانیشتنەکەدا ئەوا گیراوەی دەردراو لەنیوبەندەکە دادەکشێتەوە ناو بەدەن کەبەهێزێك دەبێتە هۆی برینداریەکی خەست یان ڕەنگە بیکوژێت کەلەزۆربەی بارەکانی بەبەدەن بوون دایە، ئامادەبوونی گیانەکە بەس دەبێت بەلای بەشداربوانەوە، بۆیە لێدوانی کردەوەیی پێویست نابێت بەشێك بێت لەم جۆرە لە دانیشتنەکان هەروەها دەشێ لەدانیشتنەکاندا زورنایەك هەبێ واتە کەزورناکەی تیابەکاردەهێنرێ تامەینەتی بێت هەروەکو ئەو بارەی لەگەڵ بەدەن بوون داهەیە....کەلە دانیشتنی ئەم جۆرەدا زورنایەك لەئەلەمنیوم بەکار دەهێنرێ کەزۆرجار بەسێ بەشەوە یە و شایەنی تێك ڕووخان دەبێت، و بەسایەی خالی سەرنج دانەوە بۆگیانەکە دەبێ.هەروەها بە پێی نەبوونی بەدەست هێنانی گیانەکان بۆدەنگەکان دەبێ، بۆیە ئەرك دەبێ لەسەریان گیراوەی دەردراو بخوازن لەنیوبەندەکەوە بۆ ئەوەی لێیەوە کاربکات کەلەخورگ (قورگ) دەچێ یان لەباوەڵی (سندوق) دەنگی دەچێ تالەرێگەیەوە بدوێن.کەوابێ گیانە لێدوان کەرەکە دادەنرێ، دەراوی دەرەکی لەناو زورناکەدادەشکێ کەبەلێدوانەکەردەست پێ دەکات لە هەندێك کاتدا گیانەکە بەبێ یارمەتی زوڕناکە دەدوێت هەرچەندە کەدەنگەکە زۆر کزبێت کەبەوەشدا زورناکە بۆ گەورەکردنی دەنگەکە بەکاردێت.ئە نجا کاتێك گیانەکە دەسەلاتی بەسەر زوڕناکەدا دەشکێ، زورناکە دەست دەکات بەبەرزبوونەوە تالەناو هەوادا مەلەبکات...کەدەنگێکی شێواو دێت واتە وەکو ئەوەی لەگەڵماندا بدوێ کاتێك لەزوورناکەوە دەدوێین.

دەشێ کەبەسەر ئەم جۆرە لەدانیشتنەکاندا بەدانیشتنەکانی دەنگی ڕاستەوخۆ ناوبرێ ، ئەوەش لەبەرئەوەی گیانە کەڕاستە وخۆ لێدوان لەگەڵ دانیشتووەکەدا دەکات نەك بەرێگەی نێوبەند.لەوێ دا دەرکەوتەیەکی ترهەیە بۆ نیوبەندی دەروونی ناوی (apportism)ی لێ نراوە.کەلەم دانیشتنانەدا ناوبەند ڕۆڵی سەرەکی تیادەگیرێ، شیاودەبێ کە ئەو شتانە ڕابکێشێ کە سروشتێکی ڕەکیان هەیە ، بۆناو ژوورەکە کەدانیشتنەکەی تیادا دەبەسترێ.یان ئەوشتانەی هەمان سروشتیان هەیە دەشاردێنەوە. کەلەکەرەتێکیاندا یەکێ لەنیوبەندەکانی دەست

پێکەر هەواڵمان دەداتێ کەئەگەر باکەتێکی پڕلەدانەی گەزۆ بەشەکر بەرگی تێ گیرابێ، ئەوا لەتوانایدا دەبێ هەموو دانە ڕەنگاو ڕەنگەکانی بشارێتەوە بێجگە لەو دانانەی ڕەنگیان ڕەشە کەواتە وازی لێ دەهێنرێ بۆ مامۆستاکەی کەهەواڵمان پێ دەدا نیوبەندەکە لەوە ئاگادار نەکەینەوە بەڵکو پرسە کەوالێ بکەین بەگەرانەوەیەکی لەناکاو بێت بۆی.یەکێ لەفێرخوازان هەستا بەڕاکێشانی پاکەتێك گەزۆ کەلە پە نجەرە بچکۆلانەکەدا لەناوەراستی ژوورەکەدا دانرابوو.کەدوای کۆتایی دانیشتنەکە کەبینیمان پارچە گەزۆکانی لێ نەماوە بێجگە لە ڕەنگی ڕەشی نەبێ کاتێك هەواڵمان دایە نیوبەندەکە کە باشی پارچەگەزۆ ڕەشەکان بەسەر ئەوانی تریەوە هەیە.هەروەها لەدانیشتنەکانی جۆری تردا ڕاکێشانی شتەکان بۆناو ژووری دانیشتنەکە لەبەر هۆیەکی دیاری کراوەدەبێ.کەلە ئێوارەیەکیاندا ملوانکەیەکی کۆنم دایە کچە شەلەکە، ئە نجا کاتێك دەنگی زرنگانەوەی کانزاکە بەگوێمان گەیشت کاتێك لەچوارچێوەی زوورناکەدا بەبەدەن بوو بوو.ئە نجا دەنگێك هەوالی داینێ کەزۆر گەرم بوو، کاتێ سارد بۆوە ئەوا لەباوەشی کچەشەلەکەدا دادەنرێ.هەروەها دوای ئەوەی ملوانکەکە سارد بۆوە زورناکە لەژوورەکە دەسورایەوە بۆ بەردانەوەی ملوانکەکە بۆ باوەشی کچەکە. ئە نجا دوای تێپەربوونی کاتژمێرێ، واتە دوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکە هەمووومان بەدەوری کچەکەدا کۆبوینەوە تاملوانکەکە ببینین ودەستی لێ بدەین.کەبینیمان هێشتا ملوانکەکە گەرمە بەشێوەیەکی ڕوون وەکو ئەوەی گەرمیەکە لەهەمان بەدەنەوە دەربچێ.لەوێدا بارەکانی ترهەن.لەوێدا بارێکی تر هەیە پەیوەستە بە پیاوێکی ئامادەی دانیشتنەکە لەوجۆرانەی کە نیوبەندی گیانەوانی بەجێ دەهێنێ، کە لەرێگەیەوە ئەنگوستیلەیەك وەردەگرێ کەلەکالیفۆرنیا بزری کردووە پێش چەندساڵێك.ئەنگوستیلەکە بەرێگەی زورناکەدا کەوتبۆو ناودەستی. کەلەوکاتەدا ووتی ئەنگوستیلەکە گەرمە لەکاتی دەست لێ دانیدا، ئە نجا کەرێنوێنیەکانی پێ گەیشت تاوازی لێ بهێنێ لەلە پی دەستیدا سارد بێتەوە پێش ئەوەی بپشکنرێ کەئەوەش بۆ ڕەخساندنی هەل بوو بۆ ئەوەی ئەنگوستیلەکە شێوەڕەکیە بنەڕەتیەکەی وەربگرێ.گومانی تیدا نەبوو ئەگەر بەدەست بگیرایە شێوەکەی دەگۆڕا .,ئە نجا دوای ئەوەی گومان لەدڵی دا گەرم بوو بوو، خۆی لەبەردەم بەڵگەیەکی لێبراوانەدا بینی، کەوابوو ئەنگوستیلەکە تاییەت بۆ ئەوەی سازدرابوو کەساڵانێکی درێژ لەهەبگەی خێزانەکەی دابوو.کە لەوێدا ئەنگوستیلەیەکی هاوشێوەی ئەوە نابێت.کەئەویش کاتێکی درێژە لەبیری چووە. کەلەلای بەشداربوان لەدانیشتنەکە کەمترین زانیاری بەبوونی ئەو ئەنگوستیلەیە نەبووە.هەروەها لەوێندەرێ دەرکەوتەکانی دەروونی ترهەن دەشێ ڕوو بدەن بۆ دڵنیابوونەوەی بوونی ئەویاسایانەی بەدەسەڵات دەبن لەچارەسەرکردنداا بەووزە ومادەوە کەهەواڵی پێ نادرێ.ئە نجا لێرەدا شایەن بەئێمە دەبێ کە پشت بەستن بەو نیوبەندانەی کەخۆیان بەخت کردووە لە پێناوی ئەوەی ڕوودانی ئەو دەرکەوتانە شیاوبن.کەواتە ئەوان بەڵگەی لێبراوانەیان پێشکەش کردووە (بۆ ئاوەزی ڕێکخراومان) بەراستی فێربوونی پیشەی نیوبەندەکانن بەمۆزیکا ژەن دەچێت.کەواتە دەبێ یەکەم جار بەهرەکە بڕەخسێ، ئە نجا ئامێرەکە، کەلەدوایدا هورە دەربێ لەسەر پەرەپێدانی ئەم بەهرەیە. بەڵام لەکۆتایدا ژەنەر ستایش بەدەست دەهێنێ.لەکاتێکدا هەموو

ئەوەی نیوبەندەکە پێ دەگات ئەویش بێگـاره.سەرسـام مەبە بەبوونی کەمینەیەك لەنیوبەندەکانی دەروونی. کەبۆ خۆش بەختی ئەوا ئێمە هێشتا نیوبەندەکانی هۆشی بەدەست دەهێنین.ئە نجا کاتێك ڕاستی درێژە دانی ژیان پەسەنددەکەین، کەتوانای پەیوەندی کردنە لەگەڵ ئەوانـەی پێیـان دەگـوترێ مردووەکـان، ئـەوا پێویـستمان بەنیوبندی دەروونی نابێ کەواتە بونی نیوبەندی هۆشی بەس دەبێت. کە نمونـەی ئـەم کەسـە دەشـێ پەیوەنـدی گەیاندبێت لەجیاتی ئێمە .لەنێوان هەردوو جیهانی بینراوو نەبینراودا. کەلێرەدا نیوبەندی هۆشی لێدوان لەگەڵ گیانەکاندا بەجێ دەهێنێ و ئەوەی دەووترێ بۆمان دەگوێزێتەوە کە لێدوان لێرەدا بەبەشداربوونی وەرگێڕ دەچـێ، لەتوانتدایە.کەلێدوان لەگەڵ کەسێکدا بکەیت کەبەزمانت نادوێ.هەرچەندە کەنیوبەندی هۆشی ناچێتە ژێربـاری هیچ داوایەکی دەروونیەوە، کەڕەنگە پەیوەندی کردن بەئاسانی تەواوبێت وبۆ ماوەیەکی ژێرانـە لـەکات درێـژەی هەبێ.ئە نجا کاتێك دەڕۆیت بۆلای نیوبەندێك بۆ بەجێ گەیانـدنی پەیوەندیـەکان لەگـەڵ گیانەکانـدا دەشـێ کەبەتەنها بڕۆیت یـان لەگـەڵ دەسـتەیەك لەکەسـەکاندا...ئـە نجا ئەگـەر بەتـەنهابویت ئـەوا دانیـشتنەکە بەخوێدنەوەی بانگ دەکرێ.هەروەها لەکاتی خوێندنەوە دا دەشێ لێدوان لەگەڵ یەك گیاندا یـان پـتردا بکـرێ، واتە کەهەموو گیانیاك باربوت دەکات بەنێردراوەکان لەجیهانێکی تـرەوە وبـەنۆرە....هـەروەها ئەگـەر لەگـەڵ کۆمەڵێك دا ڕۆیشتی، لەوکاتەدا دانیشتنەکە ناوی (seance) بەسەردا دادەبڕدرێ...کەنامەکان لەگیانێکەوە یان زۆرترەوە بەدەست دێن، کەئەمەش پشت دەبەسـتێ بەژمارەیـەك لەکەسـەکان کەچـاوەڕێی نێردراوەکـان دەکـەن لەکەسانێکەوە کەخۆشیان دەوێن.کەلە نموونەی ئەم دانیشتنانەدا، بەشداربوان بەئارامی دادەنیشن لەسەر شێوەی بازنەیەك بەدەوری مێزێکدا.ئە نجا نیوبەند لێیان دەخوازێ دەستیان لەناودەستی یەك بهاون کەبەوەدا ڕێگە بـۆ ووزە خۆش دەبێ بەناویاندا بگوێزرێتەوە.هەروەها دیسان داوایان لێ دەکرێ چاویان داخەن وخاو ببنەوە وئاوەزیان بەتاڵ بکەن کەلەسەر ئاراستەیەك بێت ڕێگەیان پێ بدات تا نێردراوەکان لەلاکەی ترەوە لەگیانەکان وەربگـرن، هەروەها زۆرجار ژوورەکە کەدانیشتنەکان تیا دەبەسترێ دەبێ تاریك وئارام بێت کەهۆی ئەوەش ئەوەیـە کەهـەوڵ دانت بۆ بەرزکردنەوەی لەرینەوەکانتـە بـۆ ئـەوەی لە پلـەی هەسـتیاری دەروونیـت بەرزبێتـەوە، ئـە نجا تـۆش بەشێوەیەکی لەناکاو ئەوە بەدەست دەهێنی، هەرچەندەکە ڕووناکیەکان دەدرەوشێنەوە یان دەنگـە بێزارکـەرەکان ڕێگیری دەکەن لەوەی دەخوازرێ. نیوبەندهەڵدەستێ بەگونجاندنی ژوورەکە لەسەر شێوەیەك تائەوپـەڕی ئاسـتی شیاو، دەست تێوەردانەکانی ژینگەیی کەم بکرێتەوە.کەبۆ نیوبەندە دەبێ ژوورێکی تایبەت بۆبەستنی دانیشتنەکان هەبێت. بەجۆرێك دەبێ تیکرای لەرینەوەکان لەژوورەکەدا ئارام بێت بەدرێژایی کات کەبەووزەیەکی بەرز ویەکەلك بۆ دەرچون بەئە نجامە باشەکانەوەبێت کەزۆربەی خەڵکی هەست دەکەن بەووزە لەوودەمەی لەناو ژوورەکەدا دەستی پێ دەکەن، ئە نجا ئەگەر لەسەر ناسین بەم هەستە نەبوون ئەوا هەست بەشـتێك لـەنائارامی دەکـەن. هـەروەها لەکاتی دانیشتنەکەدا بەشداربوان نێردراوەکان (نامەکان) لەوکەسـانەوە وەردەگـرن کەخۆشـیان دەوێـن.گـرنگ ئەوەیە کەکەسەکە ڕێکخراوبێت. کەنیوبەندی بـاش ئـەو نیوبەندەیـە کە پێناسـەیەکی وورد بۆکەسـەکە دەدات،

كەلەهەندێ كاتدا ناو ونێردراوەكە بەهەمان نواندنی زمانەوانیەوە دەدات كەئەوكەسە بەكاری دەهێنێ.دەشێ كە پرسیار لەزۆرتری ووردەكاریەكان بكەیت.ئەنجا ئەگەر ئەوكەسە باش بیناسیت، لەوێ دا.یادوەری وناسنامەكان دەردەخرێن بێجگە لەخۆت نەبێ كەس نایزانێ لەگەڵ ئەوگیانەی كە لەگەڵیدا دەدوێیت. كەئەمیش بەسایەی ئەو بەڵگەیەوە دەبێ كەداوای لێ دەكەیت. نێوبەندێك دەناسم كە پیاوە نێردراوێكی دابەكەسێك، ئەنجا پێی گوت((لێرەدا پاكلەی سۆرانی دەبینرێ)) تێ ناگەم ئەوە مانای چییە، وویستم كەبڵێم كەگوتنی پاكلەی سۆدانی لێرەدا هیچ بیرۆكەیەم لانییە دەربارەی ئەوە مانای هەبێ.ئایا لەتواناتدا دەبێ دای بنێیت؟پیاوەكە بەبەڵێ وەڵامی دایەوە. پاكلەی سۆدانی سەگەكەمە پێش چەندساڵێك تۆپیوە. پەلەم كرد بۆ ئەوەی شتێكی لێ ببیستم. ئەمە لەڕاستیدا نمونەیەك بوو بۆ ناوبەندی باش، كەوابوو هیچ هۆكارێكی بۆ زانینی شتێك دەربارەی سەگەكە لانەبووە، بەڵكو تەنها ئەوەی گواستۆتەوە كەتەنها پێ گەیشتووە...هەوڵی لێكدانەوەی نامەكەی نەداوە بەڵكو گواستویەتیەوە كەبانگی كرێ گرتەكەی بكات كەكاربكات لەگەڵ ئەوەی لە زانیاریەكانەوە پێی هاتووە.كەنامەكە (نێردراوەكە) سەبارەت بە پیاوەكە بەسایەی ئەو بەڵگەیەوەیە كەلەسەر درێژە پێدانی ژیانیەتی.لەزۆرجاردا، ووردەكاریمان پێ نادات یان ئەونێردراوانەی كەلەكاتی دانیشتنەكاندا بەدەست دەهێنرێ، واتە ماناكەی نادات...كەوابوو ڕەنگە بۆ كەسەكان بگەڕێتەوە ئەوانەی ناتوانن جێگایان بگرنەوە بەڵام نیگەران مەبە سەربارەت بەوە، كەدەتوانیت جێگەی بگریتەوە لەمەودوا، یان كەدەگەڕێتەوە بۆ تۆماركردنی خێزانەكە تاببینێ لەوێدا بونێك هەیە بۆ ئەو كەسە. ئەنجا ئەگەر لەتواناتدا نەبوو لێكدانەوەی زانیاریەكان بكەیت كەلەسەری بەدەستت هێناوە، ئەوا وازی لێ بێنە...بەومانایەی ئەوەی دەیبینی كەلەبارە ئەوا بەكاری دەهێنی وئەوانی تر دوور دەخەیتەوە... پارێزگاری بكە لەئارامیەكەت وهێمنیەكەت وبڕوانە بۆ تاكیكردنەوەكە بە پێی ئەوەی كەسەرۆییە.دەبێ دانیشتنە گیانیكە كەلك لە پشوو وەربگرێت.كە پێكەنین لەتێكرایی لەرینەوەكانت بەرزدەكاتەوە وپەیوەندی كردنت زۆرتر ئاسان دەكات. هەروەها ڕۆیشتن بۆ دانیشتنەكە دەبێ هاوشێوەبێت لەگەڵ ڕۆیشتن بۆ ئاهەنگەكە .واتە ئاهەنگ لەگەڵ هاورێكانی گیانیتدا...كەهەندێكیان لەوانەی خۆشت دەوێن و لەژیانتدا ناسیوتن كەهەندێكیان لەكاتەكانی یان سەردەمەكانی تردان، هەروەها هەندەكەی تریان لە پێگەیەنەرانی گیانەوانیەكانن.

پێگەیەنەران- (المرشدون)

گۆڕەپانی پێگەیەنەران بەشاردراوەیی ناو دەبرێ...یەكێ لەبیردۆزەكان دەڵێ كە پێگەیەنەران ئەو بەشانەن لەناهۆشیاری تایبەت بەئێمە، كەئێمە شێوەكەی پێ دەبەخشین

هەروەها بیردۆزەیەكی تر دەڵێ كەئەو پێگەیەنەرانە ئەو بوونە جیاكراوانەی هەڵبژێردراون بۆ گرنگی پێ دانی پاراستن وپاسەوانیمان وگەشەكرنمان...و لەهەموو ئەوە دازیان نییە هەرچەندە ئێمە كەڵك وەردەگرین لەو پێگەیاندنانەی كە پێشكەش بەئێمەی دەكەن. پێویستیەكانمان بڕیاری شێوەی پێگەیاندنەكان دەدەن یان ئەو

هێزانـــەی کـــەڕای دەکێـــشین بـــۆ خۆمـــان.کەلەگـــەڵ کۆناخەکانی گەشەکرد نماندایە، کە پێگەیاندنەکان پێچەوانەی پێویستیە نوێکا نمـان دەگـۆڕێن.کەهـەر پێگەیەنـەرەێك دیـاری دەکـرێ بـۆ فێربـوونی وانەیـەکی تایبەت.ئە نجا کاتێك کۆتایی دێت، پێگەیەنەرەکە دەرواو یـەکێکی تـری نـوێ دێـت. بەڕاسـتی بارەکـە بـەوەی لەخوێندگەدا هەیە دەچێت، واتە کاتێك کۆناخی یەکەم دەبڕێت و دەگوێزرێتەوە بۆ کۆناخی دووەم تاوانـەدەرێکی نوێت پێ بگات.کەهەندێ جار ژمارەیەك لە پێگەیەنەرانت لادەبێ واتەوەکو ئەوەی کەچەند مامۆستایەکت لابێـت. ئـە نجا لەبۆنـەکانی تـردا یـەکێ لەئەنـدامانی خێزانەکـەت لەجێگـەی پێگەیەنەرێکـە بـۆت بۆماوەیـەك لەکات .کەئەمەش بەشێوەیەکی تایبەت ڕوو دەدات کاتێـك بـەکۆناخێکی گـران بەژیانتـدا دەڕۆیـت و پێویـستت بەیارمەتییە..کەلەتەنیشتەوە دەیبینیتەوە هەموو ئـەوەی پێویـستت پێیـەتی، واتـە وەکـو ئـەوبارەی لەگـەڵ ئەندامانی خێزانەکەتدایە لەم لایەنە لەژیاندا. لەتواناتدا دەبێ بیسەری تەلەفۆنەکە بگریـت بـۆ داواکردنـی یەکێ لەئەندامانی خێزانەکەت لەسەر لایەنی گیانی لەژیانتدا.ڕەنگە سەرگەرم بـن بۆچـالاکی تایبەتیانـەوە. بەلأم هەمیشە لەتوانایاندا دەبـێ ئـەو چـالاکیانەیان بـۆ هەسـتان بەسـەردانێك لەماوەیـدا باربومـان بکـات بە پێگەیاندنەکانیان.

زۆربەی پێگەیەنەران دەست وەرنـادەن لـەژیا نمان ئەگـەر لەسـەر لێـواری ڕووخانـدنی خۆمـان نـەبین.کـەوابوو لە پێناوماندا دەبینرێت، بەلأم لەسەرمانە کەبڕیاربدەین داوای یارمـەتی و پێگەیانـدن بکـەین.ئـە نجا ئەگـەر پەسندکردن هەڵ نەبژێرین ئەوا کاری بە زۆریان لەتوانادا نیيە. کە پێش هەرشتێك ئێمە وویستێکی ئازاد بەدەست دەهێنین، کەواتە لەتوانامانداية ڕێگـری کـاری پێگەیەنـەر بەتـەواوی بکـەین.هـەروەها ئەوکەسـانەی توشـی ئاستەنگی دەبن لە پەسەندکردنی یارمەتی کەسەکان لەسەر ئەم ئەستێرەیە ئەوا ئەگەری هەیە کەئـەوان توشـی گرفتەکان بێن لەگەڵ ئەوکەسـانەدا لەئەسـتێرەکانی تـرەوە...کـەوابوو دەبـێ هـەزێکت هـەبێ لە پێگەیـشتنی یارمەتی، لەوکاتـەدا بەدەسـتی دەهێنـێ.کاتێـك داوای دەکـەیت. هـەروەها ئەگـەر هـەزت کـرد لـە یارمـەتی پێگەیەنەرێکی گیانی کەلە پەیوەندی دانەبێت لەگەڵ یەکێکیاندا، ئەوا لەتواناتدایە بچیت بۆلای ئەو نیوبەندەی بەرۆڵی خۆی پێشکەشی پێگەیەنەرت دەکات یان وەکو نیوبەنـدێك لـەنێوان تـۆ وپێگەیەنەرەکەتـدا پەیوەنـدی دەکات ئە نجا ئەگەر هەزت کرد لەگەیشتن بە پێگەیەنەرەکەت وبەلأم نەتەوێت بچیت بۆلای نێوبەندێك تابەئەوت بناسێنێ.لێرەدا ڕاهێنان دەبینیتەوە تابەخۆت بەوە هەڵ بستیت.

ڕاهێنانی ژمارە -١-لە پێشوازی کردنی پێگەیەنەرەکەتدا (بەتاك)

بەڕاهێنانەکانی خاووبوونەوە هەڵبستە وبگـوێزەرەوە بـۆ بـارێکی ئـاوەز بـەتاڵی (هـۆش بـەتاڵی) هەڵبـستە بەهەڵبژاردنی کەشە سروشتیەکانی تایبەت تاخۆتی تیا وێنەبەرداری بکەیت.کەشـوێنێکی ڕاسـتینەیە کە پێـشتر تیادابووی یان شوێنێکە لەخەیاڵ کردنەوەدا. ئە نجا ئەگەر لەوکەسانەبوویت کەچێژ لەدارو تەختە وەردەگـرن ، خـۆت خـەیاڵ بکـەوە وەکـو ئـەوەی لەدارسـتانێکدا دەڕۆیـت وبـۆنی ئەردەکـە ودرەختـەکانی سـنەوبەر

هەڵدەمـژیت....ئـە نجا ڕۆژدەبینـی بـەناو دارەکانـدا دەدرەوشـێتەوە وگوێـت لەخوێنـدنی باڵنـدەکان گرتووە.کەتۆ دەڕۆیت بەناو دارستانەکەدا تێبینی جۆگاکەبکە بەلای ڕاستیدا ئاوەکە ببینیت کەهەڵ دەڕژێ بەسەر بەرەکاندا کەئەویش ئەدرەوشێتەوە لەدەمی کەوتنی تیشکی ڕۆژ بەسەریدا.ئە نجا بروانە بۆ گژوگیای ناسك لەسەر لێواری جۆگاکە. کەکەشێك وهەوایەکی زۆر هێمنە، دابنیشە تا پشوودەیت. گوشاوێك (شەربەت) بەکاربهێنە کەتۆ چێژ وەربگری بەهەوای دارستانێکی هێمن. دوای بروانە بۆئەوئاستەی کەجۆگا ئاوەکە (چەمەکەی) لێ هەڵ دەکوڵێ (دەقوڵێ) بۆ دوراییەك دووربکەوە وتاخالێکی بچکۆلە ببینی لەڕووناکیەکی شینەوە کەبەدیار دەبێ وەکـو ئـەوەی هەڵواسرابێ بەسەر چەمەکەدا، کەئەویش درەوشانەوەیە. ئە نجاکاتێك تۆ چاوەدێری دەکەیت، ڕوناکیەکە دەست دەکات بەگلۆر بوونەوە بەرەو پەنگ خواردنەوەی ئاوی چەمەکە واتە بەرە وڕووت دێت. ئە نجا تا بەرەو ڕووت بێـت گەواڵەی گەورەتر و ڕووناك تردەبێت، هەروەها لەکاتی پێشکەوتنی پارچەیەکی ڕووناکی زۆرتر، دەست پێ بکـە بەوەرگرتنی شێوەی کەسەکە. کەلەدوایدا، شێوەکە لێتەوە نزیك دەبێت کەلەسەر ڕوویەك بەس دەبێ تاببینی ئەوە کێیە. لەوکاتەدا بانگی بکە لەنزیکتەوە دابنیشێ.ئە نجا تێبینی مـاوەی دوورایـی هەوانـەوە(حەوانـەوە) بکـە کەهەستی پێ دەکەیت کاتێك نزیکت دەکەوێتەوە پرسیار لەناوەکەی بکە ئەگەر نایناسیت. لەگرفتەکانت بـدوێ و پرسیار لەئامۆژگاریەکەی بکە ئەگەر هەزت لێ یەتی. ئە نجا دوای ئەوە لەلێدوانی درێژدا بە لەگەڵیدا وداوای لێ بکە کە پێشوازیت لێ بکات لەهەمان جێگادا بەلام لەبۆنەیەکی تردا. بەهێواشی دارستانەکە جێ بهێڵـە ولـەباری ڕامان وسەرنجدانەوە بگەڕێوە تابەهێواشی ئارام بگـری لەچوارچـێوەی سـتوری زانیاریەکەتـدا. لەتواناتدایـە جارێکی تر بگەریتەوە لەهەرکاتێکدا بێت کەهەڵی دەبژێری. ئە نجا ئەگەر سـەرکەوتنت لـەم ڕاهێنانـەدا بـەدی نەهێنا، ئەوا مانای وایە کەتۆ لـەئامادەیی تـەواودا نـەبویت بـۆ پێـشوازی کردنـی پێگەیەنەرەکـەت یـان تـۆ ترساویت.لێی مەکشیوە، ئەوا تۆ سەردەکەویت کاتێك بارودۆخ لەبار دەبێت.

ڕاهێنانی ژمارە -٢- لە پێشوازی کردنی پێگەیەنەرەکەتدا (بەکۆمەڵ)

ئەم ڕاهێنانە لەڕاهێنانی پێشوو جیاوازترنابێ بێجگە لە پێهەستانی بەکۆمەڵ نـەبێ لـە سـەرەتادا لەسـەرتانە بەڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە وهەناسەدان دەست پێ بکەیت تاهەمووتاکێك لەتاکەکانی کۆمەڵەکە بێنە نـاوەوە، کەبەهێواشی باری ڕامان وچاو داخراوی پێشنیاربکە لەسەر هەرکەسـێك کەلـەخۆی خـەیاڵ بکاتـەوە و بەتـەنها دانیشێ لەسەر کەناری زەریاکە دەنگـەکانی زەریاکـە پـشوو ئـارامی لەناخیـدا دەبوژێنێتـەوە، ئـە نجا دیـسان ئامۆژگاریان بکە کەبانگهێشتی ئاوەکە بکەن تاهەموو گرفتەکان وخرا پیەکان لەژیانیاندا بشواتەوە. کاتێك مـن هەڵدەستم بەم ڕاهێنانە، تۆماربێژێك بەکار دەهێنم بۆ تۆمارکردنی دەنگی شـە پۆلە شـکاوەکان لەسـەر کـەناری دەریاکە ئەوەش بەئاما نجی ڕوودانی کارتێکردنە...کەوابوو نموونەی ئـەم تۆمـار کردنـە یارمـەتی دەدا لەسـەر گێرانەوەی ئەزموونەکە بەهێزێکی زۆرتر...کە پێش دەست پێ کردنی ڕاهێنانەکە، تۆمار بێژەکە ئامادە دەکەم بـێ ئەوەی هیچ کەس لەوە بەئاگادار بێت. دانیشە بە پاڵی دەستگای تۆمارکردنەکەوە ئە نجا کاتێك دەگەیت بەکۆتاخی

بیستنی دەنگی بە بەریـەك كەوتنـەوەی شـە پۆلەكانی زەریا، كەبەهێواشیەكی زۆر هەڵدەستم بەكارپێكردنی دەستگا كە ودەنگ زۆر كردنی بەرە بەرەیی لەسەر ڕوویەك كەنەبێتە هۆی بچڕانی تێكەلیان لەڕاهێنانەكەدا.
ئە نجا كاتێك دەنگی زەریا دەبیستن، فەرمانی خەیاڵ كردنەوەی خۆیان لەوێدا زۆر ئاسانتر دەردەكەوێ كەدوای چێژ لێ وەرگرتنیان بەهێمنی لەسەر كەناری دەریاكە دەبێ، پێشنیاریان بۆ بكە بڕوانن بۆلای چەپ بۆ بیستنی خالێـك لەڕووناكی شین....یان ئامۆژگاریان بكە كەئەم خاڵە ڕووناكیە بەرەو ڕوویان دەجـوڵێ وگەواڵـەی ودرەوشـانەوەی زۆرتر دەبێ هەتا پترلێیان نزیك بێتەوە...ئە نجا دوای بانگیان بكـە كەسـەكە بناسـن، ئـە نجا ئەگـەر بـەلای ئەوانەوە نەناسرابوو، پێشنیاریان لێ بكە لەناوی بپرسن، كەبانگهێشتن بۆ بەشداری كردنیانە تا چێژی دانیشتنی سەركەنارەكە وەربگرن، كەدەچێتە ناو لێدوانەوە لەگەڵیدا.ئە نجا لەتوانای پێشوازی كردن دا دەبێـت كـەرەتێكی تر لەڕۆژێكی تردا.كەلەدوایدا زانیاری دەدەم بەكۆمەڵەكە تا ماڵ ئـاوایی لە پێگەیەنەرەكـەیان بكـەن وكـەناری زەریاكە بەجێ بهێڵن. هەروەها لەكاتی گەیشتن بەم كۆناخە، كاربكە لەسەر خزمەتكردنـەوەی دەنگـی دەسـتگای تۆمار بێژەكە بەهێواشی: بەوەی واهەست بكەن كەبەراستی كەنارە كە بە جێ دەهێڵن.
دوای ئەوە بانگیان بكە بگەڕێنەوە بۆ ژوورەكە كەلێیەوە دەستیان پێ كردووە، ئە نجا داوایان لێ بكە چاوەكانیان بكەنەوە..هەروەها لێدوان لەگەڵ هیچ كام لەوان دەست پێ مەكە هەتا هەموویان تەواو دەبن لەچاو درینەوەیان.
تواناكەت لەسەر خەیاڵ كردنەوە سنورداربكە، ئەو شێوانە بژمێرە كەدەشێ بەو ڕاهێنانە پێی هەڵبستی.كەواتـە ئەگەر كاتی زستانە زۆپات لایە، كاریكە لەسەر باش كردنی شـوێنێك بـۆی لەچیاكاندا... هـەموو ئەوشـتانەی لەدەوروبەرت دا لەبارن بۆی بەكاری بهێنە.ئـە نجا لـەتوانای كارتێكردنـەكانی دەنگـی وبینراوەدایـە ئـەزموونی هێزێكە زۆرتر بكات.ئە نجا كـەتۆ دێیتـە كۆتـایی ئـەم كاتـە بەسـتراوەیە بەدەروونەوانـەكان ونیوبەنـدەكان وپێگەیەنەرەكان، یادت دێتەوە كەئەوان تەنها كەرەستە ڕەخساوەكانن بۆ ڕووناك كردنەوە، كەدەبێ بۆ ڕاكێشانی سەرسامی كەسانی تر بەكار نەیات.كەهەرچەندە هەست بە پاڵنەرێك بـۆ پیـشاندانی شـارەزاییەكانی دەروونـی بكەیت ، ئەم چیرۆكە دەگمەنە یادت بهێنەوە، لەوێندەرێ پیاوێك هەیە هەڵدەستی بەڕۆیشتن لەسەر ئـاو تـاوەكو بەكردەوە بتوانێ بەوە هەڵبستی لە پێش چاوی كەسانی تردا...كەیـەكێ لەمامۆسـتا شـارەزاكان لەنێوانیاندایـە كەكاتێك دەیبینێ لێی هاوار دەكات (بڕوانە بۆم لەتوانامدا دەبێ بەسەر ئاوەكەدا بـڕۆم)). شـارەزا خـاراو پـێ هەستاو وەلامـی ناداتـەوە.ئـە نجا جـارێكی تـر لێـی هـاوار دەكاتـەوە ودەڵـێ:- نـابینن كـە بەڕاسـتی ئـەو سەرسامە؟...ئە نجا مامۆستا شارەزاكە وەلام دەداتەوە بە (ڕەنگە) ئە نجا پتری پێ دەڵێ ((بەلام زۆرئاسان تر بوو كەشتێك لە پارە بدەیت بۆ ئەوەی بەرگە بگریت بەتێپەڕبوون بەسەر ئاوەكەدا).

كەرتی یازدەهەم

كاركردنی شارەزاییەكانی دەروون

که پشتم بەست بەکۆتایی هێنانی کەرتی پێشوو بەچیرۆکی پیاوێك کەبەسەر ئاودا دەروات بۆ وورووژاندنی سەرسامی مامۆستاکەی کەئەوەش بۆ ئەوەیە ئاشکرابێ هۆی لەراندنەوەی تواناکانی دەروونیمان. ئەوا هەندێ جار لەبەر دەستماندا دەبێ وهەندێ جاری تر لەبەر دەستماندا نابێ. کەلەماوەی تێبینی کردنیەوە بەدیاردەکەوێ ئە نجا پێویستیەکانی سۆزدارییە کە ناشێ تێربکرێ بەهیچ کەرەستەیەکی تر ئەوەی کەدەریدەخات نواندنی ئەم شارەزاییە دەروونیانە دەردەخات.

ئە نجا ئەو پیاوەی کەبەسەر ئاوەکەدا ڕۆیشت پێویستیەکی سۆزاوی لابوو بۆ وورووژاندنی سەرسامی مامۆستاکەی.بەڵام کەوەڵامی مامۆستاکەی بەشێوەیەکی ناراستە وخۆ پێی گوت کەبەکارهێنانی شارەزاییەکەی خراپ کردووە. بەوەی کەلەتوانایدایە بەبەلەمێك بەسەر ئاوەکەدا تێپەڕبێت کەگومانێکی زاڵ پیاوەکە شکست پێ دێنێ جارێکی تر لەهەوڵەکەیدا بۆ ڕۆیشتن بەسەر ئاوەکەدا، کەدەستکەوتێکی تاکانەیە تێپەڕبوون بەئاوەکەدا و پێویستیەکەی تێردەکات بۆ رازی کردنی خۆیی و وروژاندنی سەرسامی مامۆستاکەی کە پاڵنەرێکی بەهێزی لانی یە بۆ بە دەست هێنانی ئەم کارە هەڵاوێردراوە، کاتێك لەوێدا پێویستیەکی ڕاستینە نابێت. دیارە کە پێویستی شارەزاییەکانی دەروون لەبەردەستاندا دادەنێ.کەئەویشە بەهەموو ئاستێکی هۆشیاری ژێروێژی وگیانی وئاوەزی ناوەوە وخەونەکان وئەوانی تر دەمان گەیەنێت.

بەڕاستی ئاستە هۆشیاریە جیاوازیەکانی لامان کاردەکات لەچوارچێوەی یاساکانی گەردوون دا کەزۆر دەربارەی نازانین . بەڵام دەردەکەوێ لەوێدا پەیوەندیەکی بەناو یەکدا چوو هەبێت لەنێوان ئاستی هۆشیاریدا کەکاردەکات لەگەڵ کاتی پیویستی بە ڕوودانی.ئەگەر لەتواناى تێرکردنی پێویستیەکانماندا بێت بەشێوەی باشتر لەڕێگای پەیبردنی ژێروێژیمانەوە بەوەی کە بەهەزێکی بەهێز بۆبەکارهێنانی ژێروێژی بۆ سوك کردنی پێویستی هەست بکەین. ئە نجا ئەگەر هۆشیاری دەروونی ئەم پێویستیە بەشێوەیەکی باشتر تێربکات کەئەمەش دیسان ئەو هۆشیاریەیە کەخزمەتی پێ دەکەین.کەدیسان پێویستی بە ئەوە دەبێ کە پاڵنەر برەخسێنێ. دەردەکەوێ لەوێ هێزێکی ناوەکی گەورە دەبێ لەسەر بەدیهاتنی پێویستیەکانمان. بەڕاستی ناخمان ئەوەی بەدیاردەکەوێ کە بەدەستی بهێنن بۆ بەدیهێنانی پێویستی لەگەڵ خزمەت پێکردنی هۆشیاری بۆ کارەکە ڕایدەکێشێ. لەماوەی ئەزموونی کەسیمەوە فێربووم کەهۆشیاری دەروونی لەبارەکانی پێویستی سۆزداریدا بەشێوەی باشتر کاردەکات.

کەلە ئەزموونە ناسراوەکانی ئەم بوارەدا کەتەواو متمانەی پێ کراوە لەماوەی هەردوو جەنگی جیهانی دا ئەوا پەیوەندی کردنی هاوبیری نێوان ئەو دایکە دوورانەبوون لەگۆڕەپانی جەنگدا لەگەڵ رۆڵەکانیان لەگۆڕەپانی جەنگدا.کەلێرەدا سۆزداری دایکەکە بۆ زانینی باری توندی نەوەکەی پێویستە.هەروەها پێویستی کورەکە بۆ دڵنیاکردنی دایکەکە لەسەر ساخلەمی یەکەی دەبێ هەرچەندە کەکەرەستەی پەیوەندی کردنی خێرا بەرفرەنی یە.

کەبۆ سوك کردنی پەشۆکاوی بەدەست هاتووە لەنێوان پێویستی وتێربووندا. پەیوەستیەکی هاوبیری بەهێز دەردەکەوێ لەنێوان دایکەکەو کورەکەی دا بەبێ هۆشیاری بوونیان.کەدایکەکە درێژە دەدات بەبەجێ هێنانی

کارەکانی لەماڵــەوەدا کەئــەویش دڵنیابوونــە بــەوەی کەکورەکەی هێشتا ساخە.ئەنجا ئەگــەر پرسـیاری لێ بکەیت چۆن ئەوە دیسان دەزانیت ئەوا وەڵام دەداتەوە کەتەنها هەست پێ کردنە بەڵام کاتێك کورەکەی توش دەبێت ئەوا دەزانێ، کەزۆرجار دایکەکان هاواری ڕۆڵەکانیان دەبیستن لەکاتی توش بوونیان دا بەبرینـداری یـان مـردن هەرچەندە کەکورەکانیان لەناوچە دوورەکانن.لەنێوان دایـك وکـوردا کاتــێ هــەردووکیان پێکــەوە دەژیـن هـیچ پەیوەندیەکی هاوبیری گەشەناکات چونکە کەرەستەکانی تری پەیوەندیکردن ڕەخساوە. بەڵام کاتێـك لەیـەکتری جیادەبنەوە وکورەکە توشی مەترسی دەبێ ئــەوا پێویـستی وئــارەزووکردن بــۆ پەیوەنــدی کــردن لــەنێوان دایــك وکوڕەکەیدا زۆر بەتین تردەبێ. ئەنجا لەبەر نــەبوونی ڕەخــسانی ڕێگاکــانی تــر بــۆ ســوك کردنــی پەشـۆکاوی پەیوەندی هاوبیری لەنێوانیاندا دادەمەزرێ.کەئەم نموونەیــە لە پێویـستیەکانی سـۆزداری یەکــە کــەتواناکانی دەروونی پێی هەڵدەستێ لەبەر نەبوونی پەیوەندیە بەردەسـتەکانی تــر ئــە نجا ئەگــەر ســەداگوێز (تەلــەفۆن) هەبوایە لەوانەبوو پێویستی سۆزداری لەرێگەی پەیوەندی دەنگی ڕاستە وخۆوە بەڕێگــەی ســەدا گوێزەکــەدا تێـر بکرێ.بەڵام چی لە تواناکانی دەروونماندا ڕوودەدات کاتێـك پێویـستی سـۆزداری کەسـێك تــوش دەبــێ لەگــەڵ پێویستی سۆزداری کەسێکی تردا؟.ئێستا ئەزموونێکی خۆمتان بۆ دەگێرمەوە کــەدەتوانن بــەخۆتان پــەی پێبــەرن کەچی ڕوودەدات؟. بە پێناسەی ئەندام بوونم لەکۆمەڵەیەکدا کە بەچارەسەرکردن هەڵدەستان لەرێگەی پەیوەندی کردنی هۆشی یەوە لەیەکی لەئێوارەکانی زستاندا بارێك توشمان هات کەئەویش بارێك بوو باوکی یەکێ لەهاوڕێ ئافرەتەکانم.کەلەنەخۆشخانەدا کەوتبوو دوای ئەوەی کردارێکی نەشتەرگەری بۆ ئەنجام درابوو.

سروشــتیەکە پێویــستی ســۆزداریم هــەزێك بێــت بــۆ ئــەو بەچارەســەرکردن لە پێناویــدا ولــە پێنــاو هــاوڕێ ئافرەتەکەمدا.ئەنجا بەبەکارهێنانی پەرەپێدراوی (کەرەستەی) پەیمان پێدارو دیمەنێك چەسـپا بــۆ بــاوکی هاوڕێکەم کەلەخەستەخانە کەوتووە و بەستراوەتەوە بەو لولانەوە لەدەستگاکانی بوراژاندنــەوە. خــەیاڵم خـش ولەبار بوو کە سەرنجی ئاگاییم لەسەر دیمەنێك دابوو کەدروستم کردبوو کاتێك شتێکم بینی لە پڕدا خۆی دەکات بەناو دیمەنەکەدا کە ئەویش فەرمانێکە نەخشەم بۆی دانەناوە کەکەسێك بوو جلێکی پۆشی بوو کەلەلایەکی تری تەختی باوکی هاورێکەم دەوەستاو سەری خراپ ڕادەوەشاند. کەئەم یادەم لێ بیست (داوای لێ بکە وکاری پێ بکە).

بەهۆی مکوری وزاڵی مەوە ئەم مشەخۆرەم فەرامۆش کرد و درێژەمدا بەهەوڵی کوششی دەرونیم وکرداری چارەسەکردن کەسوربووم لەسەربەدیهاتنی ودەستم پێ کرد پتر لەبیرکردنەوە بەکارتێکردنی هەوڵی دەروونــیم لەســەر بــاوکی هاورێکەم و پێویستیەکانی وابەستە بەنەخۆشیەکەی. کەفەرامۆش کــردنم پێویـستیەکانی تــوش دەبــێ لەگــەڵ پێویستیەکانم درێژەم دا دابەڕاهێنانی چارەسەرکردن. ئەنجا لە پرلەدیمەنێکی هۆشـیدا بینــیم کەدووراییــەکی گەورە وێنەی کێشابوو لەنێوان من وئەوپیاوە ڕاکـشاوەدا لەســەر تەختەکــە. کــەبۆ خــوارەوە لــێم دوور بــوو مــن لەجێگەیەکدا لەئاسماندام.

ئه نجا ئەو دەنگانەم دەبیست کەگۆرانی دەڵێن و دەنگی پێشەوایەکی ئایینی پیرۆزم پێ گەیشت. بەڵام دەنگەکان لێی پێك هاتبوون- دڵ خۆش کەربوون وجوان پێکهاتبوون.گوێم لێ گرت و پرسیارم لێی کرد چی ڕوو دەدات. پاشان تەماشام کرد بۆ خوارەوە بەرەو پیاوە کەوتووەکە لەسەر جێگای ژێرەوەم دا لە پڕدا لەتەنیشتیەوە خۆم بینییەوە کە پیاوە پۆشاك لەبەرەکە هێشتا لەدیمەنەکەدایە وادیار بوو کە پێ دەکەنێ کەلەبەر هەست کردنم بە پەشۆکاوی ولەبەر تێنەگەیشتنم کەبەلام دا دەسورایەوە بەمسوگەریەوە هەوڵم دا کە پتر لەهێزی چارەسەر کەر بۆ پیاوەکە بنێرم.کەبە هەمان خێراییەکەی جاری پێشوو بەرز بومەوە بۆ ئاسمان کاتێك پیاوەکە مایەوە لەژێرەوە لەجێگاکەیدا کەگۆرانیەکەی دەگوتەوە بەدەنگی بەرزتر لەجاری پێشوو کە ئەم ئەزموونە تازە گەورەیە سەبارەت بەمن بە هەندێك شت شلەژاندمی، ئەنجا هۆشم ساخ کردەوە لەدیمەنی چارەسەرکردن و چاوم کردەوە وچاوەڕوان بووم تا پاشماوەی کۆمەڵەکە لەکارەکەیان تەواو بن کەئەم ڕووداوەش تێکی هاڵاندم وشکستم هێنا لە پێدانی هەر هێزێکی چارەسەرکەر بۆ باوکی هاوڕێ کچەکەم. ئەنجا دوای چەندڕۆژێ شاراوەیی نەماو دەستم بەئەزمونەکەم کرد. لەکاتی کۆبونەوەکەمدا لەگەڵ کۆمەڵە تێگەیشتووەکەی دواییان. کەباوکی هاوڕێکەم ئامادەبێ کە لەباشی و لەباریەوە بوو تا ئەم بارە بەدەنیەی لەم کاتەدا وازی لێ بێنێ.کەبەهەوڵدانم چوومە ناوەوە وهێزێکی چارەسەرکردنم پێ بەخشی کەئەو پێویستی پێی نەبوو، بۆیە هەوڵەکانم پەکی کەوت هەرچەند من سوور بووم کاتێك لەدەمی کچەکەیەوە بیستم –هاوڕێکەم-بەوەی کە پێش مردنی بەچەندڕۆژێکی کەم کەهەواڵی دابوو بەوەی کەهەموو پەرستیارەکان گەوجن لەبەرئەوەیبڕوای پێ نەکردوون کاتێك پێیانی گوتووە کەدەنگی فریشتەیەکی بیستووە و گۆرانی دەڵێ! ئەنجا پێی گوتووە بەڕاستی ئاوازێکی جوانە وبەراستی هەستی کردووە کەئامادە دەبێ کە هەستکردنی بەئارامی ودڵنیایی وای لەمردنەکەی کردووە ڕووداوێکی خۆش بێت بۆ خۆی وبۆ کچەکەیڕوونە کەئەو شێوەیەی کەلەخەیاڵیدا پۆشاکی پۆشیوە هەوڵی ئەدا کەبڵێ پێم کەسەری خراپ بجوڵێنێ تامن خراپ تواناکەم بەکار بهێنم لەبەرئەوەی باوکی کچە هاوڕێکەم پێویستی بەهێزی چارەسەرکردن نەبوو.ئەنجا کاتێك ڕەفزم کرد کەئاگام لێی بووە دەڵێ هەوڵبدە بەگۆرانی بەئاگام بهێنێتەوە .لەگەڵ ئەوەشدا ڕەفزم کرد کەفێرببم و هەوڵەکەم تێك هاڵا.

ئەو دوو نموونە سەرەتاییە کەهێناومنەوە بارگاوی بوون بەهەڵوێستەکانی سۆزداریەوە کەلەگەڵ ئەوەش هەتاکاتێك پێویستی زۆر توند نەبێ ئەوا تواناکانی دەروونیمان کاردەکات هەتا ئەگەر ڕێگاکانی تری بۆ بۆ تێرکردنی پێویستیەکە نەرەخسا کەئەم نمونەیە لەتواناکانی دەروونی بەکار هاتوو لەهەموو ڕۆژێکدا دێت.

خاتوو کاترین ئۆدیس مرسن دانەری سێ پەرتوکە لەدورگەی باڵی کەبۆ ئەم دوورگەیە چوو لەساڵی -١٩٣١-دا چووە ولەوێ مایەوە تاساڵی ١٩٤١. کەئاشکرای کرد بەراستی پەیبردنەکانی هەستی باڵا ڕێگایەکی باوە بۆ پەیوەندی کردن لەنێوان دانیشتوانی دورگەکەدا. کەلەبەر نەبوونی سەدا گوێز لەوێندەرێ ئەوا پەیبردنەکانی هەستی باڵا ڕێگایەکی سروشتی دەبێ بۆ پەیوەندی کردن لەگەڵ هەندێکیان داکاتێك ماوەیەك لەیەکتری دوور

كەوتونەوە ودابڕاون هەروەها کاتێك نێردراوەکانی بیریان لەڕێگەی یادهاتنەوەوە وەردەگرن و پێی دەڵێن:(ئەو هەواڵانەیە کەبا دەیگوێزێتەوە)). هەروەها خاتوو مێرسن لەیەکێك لە پەرتوکەکانیدا ئەم ئەزمونە دەگێڕێتەوە. لەسەرەتادا بوونم لەنێوان ئەو خەڵکانەدا کە پەیبردنی هەستی باڵایان بەکار دەهێنن بەزۆری ئەزموونێکی نامۆ بوو,کەڕوو دەدات هەندێ لە خەڵکی دەڵێ:(ئێمە دەمان زانی کەتۆ دێیت) ئە نجا کاتێك پرسیارم لێیان دەکرد (کێ هەواڵتان دەداتێ)؟ ئەوا ئەوان شانیان دەلەرزاند وەکو ئەوەی پرسیارێکی پێکەنیناویم کردبێ. ئە نجا خاتوو مێرسن دەڵێ کەخودی خۆشی بەتێپەڕبوونی کات بووە پسپۆڕێك لەبەکارهێنانی پەیبردنی هەستی باڵا. ئە نجا ناو براو دەڵێ کەچۆن شارەزاییەکانی بەکار هێناوە بۆ پەیوەندی کردن لەگەڵ ڕاوچییەکدا لەدورگەی بالی کەناوی (یومن) بووە. کاتێك گەشتیارەکان دەیان ویست بڕۆن بۆ دورگە مەرجانیەکان دەستیان دەکرد بەبیرکردنەوە بەشێوەی چڕ:(بچۆئەی یومن، بچۆ ئەی یومن)، کەگەیشتنی بەووردی لەکاناری دەریاوە پشت دەبەستێ کەکاتێك دەنگی دەدا. ئە نجا ئەگەر نزیك بوایە یەکسەر دەچووە دورگەکان. دیارەکە توانای گواستنەوەی هاوبیری لەسەر بنچینەی یومن کاردەکات لەکۆمەڵگا سەرەتاییەکاندا چونکەئەو کەرەستانەی کە خۆش گوزەرانی سەردەمیان پێ دەگوترێ لایان نەڕەخساوە وبیرەکانی پێش کاتینە لەبوونی پەیبردنەکانی هەستی باڵادا زۆرتر ئەرێیە لەوەی نەرێتی بێت. هەروەها نواندنەوان پیترفنج چیرۆکێك دەگێڕێتەوە کەدوای جەنگی جیهانی دووەم بەماوەیەکی کورت ڕووی داوە کاتێ هاوڕێیەکی لەیەکێ لەکۆلیژەکانی زانکۆی سدنی ڕێکەوتووە بۆ ئەوەی لەگەڵ خۆیدا بیبات لەگەشتێکدا بۆ وانەکردنی خێلیك لەدانیشتوانی بنەڕەتی ئوسترالیا کەسەرەتایی ترین خەڵکن لەجیهاندا. ئە نجا لەڕۆژێکدا کاتێك فنج لەناوچەیەك دەبێ کەلەزەریاوە یان هەر ڕووبەرێکی تری ئاویەوە نزیکەی (٥٠٠)میل دووربێ ، کەهەموان لەخێڵەکە بەژاوە ژاو لەبەلەمێك دەدوان. فنج نەیتوانی بەلێکدانەوەیەکی ڕوون بگات کەدرێژەیان پێ دابوو وەڵامیان ئەدەیاوە کەکەسێك سواری بەلەمێکی درێژبووە و توش دەبێ بەمەترسی. فنج تێبینیەکەی دەربارەی ئەوە لەیادگەکەیدا (ڕۆژمێرەکەیدا) تۆمارکرد، پاشان لەبیری چووەوە ئە نجا کاتێك گەڕایەوە بۆ کەناری دەریا تێبینیەکەی پیشانی یەکێ لەهەواڵ دەران دا کەسەرسام بوو بەتێبینیەکانی دەربارەی بەلەمەکە وبەروارەکەی. ئە نجا هەواڵی دابەفنج:-(لەو ڕۆژەدا منداڵێك لەو خێڵە لەکارێکدا بەبەلەم نێردراوە، ئە نجا لەشە پۆلەکاندا بەلەمەکە هەڵگەڕاوەتەوە ولەسەر لێواری نکوم بوون بووە). کە فنج سەرسام بوو بەم بەڵگە ڕوونە لەبوونی پەیبردنەکانی هەستی باڵا لەمرۆڤدا. کەدیسان فنج ئەزمونێکی پێشینەی لەگەڵ توانای دەروونیدا هەبوو بەڵام لەگەڵ ئاژەڵاندا. کەلەجەنگی جیهانی دووەمدا دەبێ و بەڕێوەبەرێتی تۆپەکانی دژە فڕۆکە دەکات. کەفنج دەڵێ:(ئێمە پێش کاتژمێرێك لەزەنگ پێ گەیشتنمان لەتەوەرەکانی (تارمایەکانی) چاوەدێری کردنەوە کەفڕۆکەکانی یابان دێن لەبەرئەوەی سەگەکەمان بەشێوەی ناسروشتی هەڵس وکەوت دەکات کەلەتوانای سەگەکەدا نەبووە شتێك ببیستێ بەڵکو هەستی شەشەمیەتی کەهەواڵی دەدا).

هەروەها فنج تـەنها کەسێك نییـە کە پەیبردنـەکانی هەستی باڵای لەگەڵ ئاژەڵاندا تاکیکردۆتەوە بـەڵکو لە پەرتوکی (نزیکایەتی لەگەڵ ژیـان هەموویـدا) دانـانی جـی ئـالان بـۆن دەربـارەی سـەگێك خوێندمانـەوە کەشارەزاییەکانی پەیبردنەکانی هەستی باڵا بەشێوەیەکی ڕوون بەدەست دەهێنێ.ئە نجا ئالان بۆن پێمـان دەڵـێ کەچۆن هەستی بەلاوازی خۆی کردووە کاتێك پەیبردووە کەسەگ ئەتوانێ بیرەکانی بخوێنێتەوە لەکاتێکـدا ئـەو ناتوانێ بزانی کەسەگ چی بیردەکاتەوە یان هەست پێ دەکات هەروەها پەرتوکەکە لەزۆر لەو چیرۆکانە پێك دێت کە پێی سەرسامەو خۆشوێتوانی ئاژەڵان وخوێنەران هـان دەدا لەسـەر پەرەپێـدانی پەیبردنـەکانی هەسـتی بـاڵا لەلایان بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر لەگەڵ ئەوانی تردا پەیوەندی بکەن.هەروەها گرنگی پێدەدات و بەزانـستی مرۆڤ بانگەشە دەکات کە پەیبردنەکانی هەستی بـاڵا لـەنێوان ئـاژەڵان وکۆمـەڵگای سـەرەتایدا بـڵاو دەبێتـەوە لەکاتێکدا لـەو کۆمەڵگانـەی زۆرتـر شارسـتانی وشارنـشین پەرەسـەندنی وەسـتاوە ولەهەنـدێ جـاردا نـەبێت کارناکات.هەروەها لەکۆمەڵگاکەماندا دیارە بەشێوەیەکی باشتر کاردەکات کاتێـك فەرمانەکـە پەیوەسـت دەبـێ بەنەهامەتی ڕاستینەوە یان بەئەزمونێکی سوزداری بەتینەوە.سەرنج بدە ئەم چـیرۆکە لەهـەرێمی ئیـداهو بـووە لەمانگی شەشـی سـاڵی ١٩٧٤دا دوو پیـاوی نـامۆ ونـەناس لەیـەکتر کەلـەدووری(٣٠٠) میـل لەیـەکترەوە ژیـاون تواناکانیان لەسەر ڕوون بینی بەکارهێناوە بۆدیاری کردنی شوێنی ڕاستینە کەلاشـەی منداڵـە بزربووەکـەی تـێ کەوتووە.گێراڵدستێرن کەئەو پیشەی خشتگرەوەیە(سمکری) لەتەمەنی (٢٥) سالیدایە بڕیاری داتـاکی بکاتەوە و لەتوانایدایە منداڵەکە بدۆزێتەوە بەبـەکارهێنانی شـارەزاییەکانی دەروونـی کـە پێش ئـەوەی چـاوی دا بخـات ئامادەبێت بۆ خەوتن و سەرنجی ئاگایی دەدات لەسەر منداڵەبزربووەکە. ئـە نجا کاتێـك سـەرنجی ئاگاییەکـەی دەدات لەخەیاڵیدا دیمەنێك دەگەڕێ و بۆی جیاناکرێتەوە.

کەچیایەك دەبینێ بۆتە دوو تەلاشەوە ولەبنکەکەیدا بەردی گەورە هەیە.ئە نجا دڵنیادەبێ کەئەوە ئەو شـوێنەیە کەمنداڵەکەی تێ کەوتووە.ئە نجا ئارەزووە بەتینەکەی جلەوی دەکات بۆ دۆزینەوەی منداڵەکە تا لەبەرە بـەیانی سبەینێدا بۆناوچەکە دەچـێ ودەگـەڕێ. کەمنداڵـە بزربووەکـە، (جیـف هوجـسن) دەبـێ وتەمـەنی یازدەسـاڵە لەبۆکاتیلۆ دەژی لەهەرێمی ئیداهۆ کە پێشتر لەهەفتەیەك لەڕوون بینی ستێرندا جیـف جیادەبێتـەوە لـەتیپێکی منداڵان لەخولێکی گونجاندن لەگەڵ ژیانی گراندا.کەسەدان لە پـشکنەران و بەدواداگەڕینـەران مـاوەی پـانزدە ڕۆژهەستان بەناوچەماڵی وکێوماڵی لەژێرتیشکی ڕۆژی گوزەرکەردا لەجیف دەگەڕان. کەلەهەندێ کاتدا پشکنەران بەنزیکی لاشەی منداڵەکەدا دەڕۆیشتن بەچەند مەترێ بەبێ ئەوەی لاشـەکەی بدۆزنـەوە بـەهۆی بەردەڵانیـەوە. ئە نجا ستێرن هەواڵی نەدا بە پشکنەرەکانی تر دەربارەی ڕوون بینیەکەی کاتێك گەیشتن بەناوچـەی گـەڕان ئـەو جێگایەش پێی دەگوترا(سیلین بت) کە پشکنەران ڕوویان کردبووە بۆ ڕۆژ هـەلات لەبـەر ئـەوەی پێـشتر نـاوچـەی خواروویان بەتەواوەتی پشکنی بوو. کەستێرن ڕووی کرد بۆ خواروو ئە نجا هەستی کرد هەڵبـژاردنی ئاراسـتەکەی

پیاوه لەبەرئەوەی کەاتێ گەیشتە(سیلت بت) هەستی پێدەکرێ وەکو ئەوەی کەلەشەوی ڕابردوودا ڕوون بینی کردووە. ئە نجا شوێنی بەردەکەی دۆزیەوە لەبینینەکەیدا و پاشان کلاّ و پێلاّو وگۆرەویەکەی دۆزیەوە.

ئە نجا لاشەکەی دۆزیەوە لە پشتی بەردەکەوە کەبەرزاییەکەی (١٠)پێ دەبوو.کە پلەی گەرما بەرز بوو بووە لەماوەی ئەو هەفتەیەدا بۆ پترلە (١١٠) پلەی سەدی کەتایبەت کاران باوەڕیان هێنا بەزانینی نەخۆشیەکان دوایی توێکاری کردن بۆ بەدەنی منداڵەکە مردووەکە لەئە نجامی پلەی گەرمای بەتینەوە بووە.بەهەمان شێوە بۆ (ئەلبێرت گلین) دەرکەوت کەئەویش خانەشینە لەتەمەنی شەست ویەك ساڵیدایە لەبوان دەژی لەهەرێمی ئایدیاهو-ڕوون بینی ئەو ناوچەیەی کەلاشەی منداڵەکەی لێیە کردووە و کەڕوون بینیەکە زۆر ڕوون بووە وبەهێز بووە.تاوەکو گلین نەیدەتوانی لێی دوور کەویتەوە.ئە نجا ڕوون بینیەکەی دووکەرەت بۆ دەرکەوتووە تاوەکو بەتینی ڕوونبینیەکە وای لێ کردووە کە پەیوەندی سەداگوێزی بەڕۆژنامەی ناوچەییەوە لە (ئادیاهو-ستیس مین) بکات پاشان ڕۆژنامەکە راگوێزێکی (ڕا پۆرت) دەربارەی ڕوون بینی گلیت بلاّوکردەوە.ئە نجا ئەو پێناسەیەی گلیت بەڕۆژنامەکەی دابوو بەرانبەر بوو بەشێوەیەك کەبەڕوون بینی ستێرن بڕوا ناکرێ کەهەردوو ڕوونبینیەکە پێکهاتبون لەسەر ناوچەیەك کەلاشەکەی تێدا دۆزرایەوە. کەهەردووکیان بەوونبونی منداڵەکەیان زانی بوو بۆیە کەبەئارەزوویەکی بەتینەوە هەستان بەیارمەتی دانی تیپی پشکنەران.هەروەها کار کەری کات بنەڕەتی بوو لەدۆزینەوەی جیف دا بەهۆی گەرمای بەتینەوە .ئە نجا هەزی هەردوو پیاوە دەرچووە کە لەیارمەتی دانی بوونەوەری مرۆیی تردا ڕوون بینی لایان بێت بۆ بالاّدەستی لە پەیبردنی ئاسایی وبەردەستیان.کەئەم بارە ڕوونبینیە ئەو خاوەنداریە دەروونییە گو نجاوە بۆ چارەکردنی شلەژانی پەیدابوو لەنێوان پێویستی بۆ یارمەتی دانی منداڵەکە وتێرکردنی پێویستی بووە. کەدیارە هەندێ لەخاوەنیەتی ئاوەزیمان لەجیهانی شارستانیمان زۆر خامۆش وکپ بووە، بەجۆرێك ناگەڕێتەوە بۆ کارکردن کەلەبارە شلەژاویەکانی سۆزداری بەتینەدا نەبێت.کەدیاردەکەوێ دراوسێکا نمان پتر سەرەتایترین کە پارێزگاریان کردووە بەخاوەنیەتی دەرونیان و بەکاری دەهێنن لەژیانی ڕۆژانەیاندا بەهەمان ئەو ڕێگەیەی کە بیرکردنەوەی ژیر وێژی پێی بەکار دەهێنن.ئە نجا هەڵویستێکی لەباری خاوەنیەتی ئاوەزی دیاری دەکرێ کەبەکاری دەهێنن ئە نجا نزیکترین نموونە لەژیا نماندا بۆ ئەم جۆرە دەبینینەوە لەبەرکارهێنانی لەبار بۆ هەموو خاوەن داریەکی ژیروێژی ودەروونی ئەویش لەبواری هەواڵ دان بەدارە.کەهەواڵ دان بەدار بەهۆی پێویستیەوە بەرەگەزێکەوەیە کەئەویش ئەو ئاوەیە کەکەلەژێر ڕووی خاکدایە.ئە نجا ئەو کەسەی هەڵدەستی بەهەواڵ دان دەچێ دارێك هەڵدەگرێ ئە نجا کاتێك دەست نیشانی شوێنێك دەکات کە دەشێ ئاوەکەی لەزەویدا هەبێ ئەوا دارەکەی دەستی پێ ی دەلەرزێ.هەرچەندە کەئاوەکە ئەو ئاما نجەیە کەئەو کەسانەی هەڵدەستن بەهەواڵ دان دەتوانن دیسان پێی شوێنی نەوت وخوێ وکانزاکانیش بدۆزنەوە.

هەواڵ دان بەدار لەسەدەکانی زۆر کۆنەوە هەیە وچیرۆکی مێژوویی لێی دەگێرنەوە لەژنە جادووگەرەکانی ئاویەوە چیرۆکەکان دەربارەی ئەو کەسانەیە شارەزایی دۆزینەوەی ئاولەلایان گەشەی کردووە بۆ جوتیارەکان، ئەوانەی

پێویستیان بەئاوبوە بۆ ئاژەڵەکانیان وبەکار هێنانەکانی ڕۆژانەیان.کە دڵنیایەکە تواناى دەروونى لەسەر هەواڵ دان بەدار ئەوا خاوەنداریەکی لەبارە بۆ بەکارهێنان لەدۆزینەوەی ئاودا بەتایبەت کەدەستگاى ئەلتکترۆنى سەردەم لەو کاتەدا نەزانراوە ونەناسراو بووە. کەبە پێی مێژووە درێژەکەیی وسەرکەوتنە گەورەکەی ئەوا کارکەران پێی سەرکەوتن بەدەست دەهێنن.

کە هەواڵ دان بەدار یەکێکە لەشارەزاییە دەروونیە کەمەکان و بەشێوەی لێکنە پچڕاوە لەم سەدە نوێ یەدا پێی هەڵدەستن و.کەدەرکەوتووە هەواڵدان زۆر باو وبەکەڵکە هەتا ئەوکەسانەی کە پێی هەڵدەستن یەکێان گرتووە لەکۆمەڵەکاندا لەهەموو جیهاندا. کەهەموو وڵاتێك تائەندازەیەك کۆمەڵەیەکی هەیە بۆ هەواڵ دان بەدار.

لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ناوەندی سەرەکی بۆ کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ هەواڵ دان بەدار دەکەوێتە (دان فێڵ) لەفێرمونت .کەکۆمەڵەکە کۆبونەوەی ساڵانەی خۆی دەبەستێ بۆ ئەوەی خەڵکانی گرنگی دەربەهەواڵدان بیرەکانیان ئاڵوگۆڕیکەن لەگەڵ کەرەستەکانیان.

ئە نجا کەسی دەست پێکەر مەشکی پێ دەدرێ لەهەموو کۆبونەوەکاندا. هەروەها لەبەر بڵاوبونەوەی هەواڵ دان بەدار توێژینەوە زۆرەکان لەم شارەزاییە دەروونی یەدا بەجێ گەیەنراوە . هەروەها توێژینەوەیەکی بەکەڵك لەگەڵ پێهەستانی هەواڵ دان لەبەریتانیا بەجێ هێنراوە. کەتوێژەرەوان کۆمەڵێك لە پێ هەڵستاویان کۆکردۆتەوە ئەوانەی ڕێژەیەکی بەرزیان لەسەر کەوتن بەدەست هێناوە. کەئەم خەڵکە سەرکەوتنێکی گەورەیان بەدەست هێناوە لەدۆزینەوەی ئاودا بۆ جوتیاران وخاوەن زەوی وزارەکان ئەوانەی پێویستیان بەسەرچاوەی ئاوی هەیە بەڵام کۆمەڵەکە بەتەواوی شکستی هێنا کاتێك زانا گومانکارەکان هەستان بەتاکیکردنەوەیان لەبارودۆخێکدا کە پێویستی ڕاستینەی تێدا نەبووە.

کەدیارە ئاوەزی ناوەوەیە گەڕاوەتەوە ورەفزی کردووە کەکاربکات کاتێك پەیوەندیەکە نادرووست بووە. کاتێك دەتوانین کەفێرببین وهەموو هەواڵەکانی تەزووی هۆشی لەلامان یەك بخەین ئەوە نموونەکان لەباڵادەستی تواناى دەروونییەوە دەبێت زۆرتر بڵاو بێت لەکۆمەڵگەکەمان و لەوکاتەدا پێویستمان نابێت بەهەڵوێستە سۆزداریە بەتینەکان بۆ پێگەیشتنی تواناکانی دەروونیمان لەبەر ئەوەی بەشێکی ئاسایی لەژیانی ڕۆژانەماندا دەردەکەوت .بەڕاستی تواناکانی دەرونیمان نالەرێتەوە بەڵام لەبەردەستماندایە کاتێك کاتی لەبار بۆی دێت.

کەرتی دوانزدەهـــــــــەم
پەرەپێــدانی دەروونـــــــــی

زۆر لەخەڵکی تێپەڕدەبن لەنێوان کاتێك وکاتێکی تردا بەئەزموونەکانی دەروونی خۆیدا لەسەر ڕێڕەوێکی چاوەڕوانەکراو .کەلەهەندێ کاتدا کاتێك کەسەکە ئامادە نابێ بۆی و نازانێ چۆن لێکی بەشێوەیەکی دروست بداتەوە کە پەرپێدانی لەناکاو بۆ هەست پێکردنی دەروونی جێگەی نیگەرانی دەبێت. کەبەکردەوە ئەگەری هەیە تێپەڕبێت بە ئەزموونی نامۆدا کاتێك هەندێ کەرەستە پێی هەڵدەستێ بۆ گەشە پێدانی شارەزاییەکانی دەروونی

ورا پەڕانــدنی لایەنــەکانی ئــارام گرتــوو لەهۆشــتدا. بەڕاستی مەبەست لەم کەرتە یارمەتی دانتە بۆ ئەوەی ئامادەبێت نەك تەنها بۆ نرخاندنی پەیبردنە نوێیەکانت وچێژوەرگرتن پێــی بــەڵکو بــۆ ئەوەیــە کەســانی تــر دڵنیابکەیت و ئامۆژگاریان پێشکەش بکەیت کاتێك خاوەنیەتی دەروونیان دەکرێتەوە لەسەر ڕێڕەوێکی چــاوەڕوان نەکراو.

کەزۆرجار ئەم خەڵکە دەڕۆن بۆلای پزیشکەکانی دەروونی یان کەشیش و پیاوانی ئاینی. کەجگەلەوەی کەمێك لەوان ئــەم خەڵکانــە هــیچ شــارەزاییەك لە پێــدانی ڕاوێژبەدەســت نــاهێنن بەتــایبــەت لە پەرەســەندنی دەروونیــدا. کەتایبەتکاران هەڵدەستن بەباشکردنی نیەتەکانیان بەڵام نەك لەزانینی تەواوەوە بێت بەچارەسەرکردنی کەسێك لەنەخۆشیە جــۆراو جۆرەکــان کەلەنەخۆشــی ئــەکزیماوە یــە تــادەگاتــە پــشێوی ئــاوەزی بــە پێی پەرە پێــدانی نیشانەکانی وجۆرەکەی. هەندێ لەو نیشانانە چین کە لەخاوەن تواناکانی دەروونیەوە بەرهــەم دێــت ؟ بەردەســت دەبێت هەست پێکردنی بەرکەووتوو دەربارەی ناوچەی سەر تەواو بەر دەست دەبێت وەکو هەستکردن بەکوتانی سوك لەتەپڵی سەردا یان هەست کردن بەختووکەی دەم وچاو یان بەفشارخستنە سەر دەوروبەری لوتکەی سەر وەکو ئەوەی بەستەرێك فشار بخاتە سەری کەئەم هەست کردنە بەدەنیانە لەوشوێنەدا لەسەردا دەردەکەوێ کــەئامادە بــوە بــۆ بەئاستە نوێیەکان لەهۆشیاری بگات. ئە نجا کاتێك ئاوەزت خوگر دەردەکەوێ لەسەر ئاستەکانی هۆشــیاری نــوێ ئەوا هەستە کردنەکانی بەدەنی دەوەستێت وەکو ڕوودەدات. کاتێك پێیەکان ڕادێیت لەسەر پێڵاوی نوێ و پێیەکانی تێ دەچێ بەئاسانی و دوای ئەوە هەست بە پێڵاو یان بە پێت ناکەیت. ئە نجا کاتێك تواناکــانی دەروونــی بینــایــت پەرەدەستێنێت دەست دەکات بەبینینی ووزەی وەکو تروسکاییە بچوکەکان بەڕووناکی. کەئەمە لەسەرەتادا تــەنها لەتاریکیدا دەردەکەوێت یان لەڕووناکیەکی کزدا وەکو درەوشاوە بچوکەکان دەفڕن ودێــن ودەچــن کەبەشــێوەیەکی کوێرانەیە، کەدوای هەتا لەبەر ڕووناکی ڕاستە وخۆی تیشکی ڕۆژدا ئەوە بینراودەبێ ئەگەر لێی بگەڕێت. هەروەها لەبارودۆخی دیاری کراودا کایە ڕووناکیەکان دەبینرێن بەدەوری هەنــدێ لەخــەڵکی وئــاژەڵــەکان وڕووەکەکانــەوە تاوەکو بەشتە بێگیانەکانیشەوە دەبینرێ.

کەلەتواناداية یەکە مجار بڕیار بدەیت بۆی بڕوانیت کاتێك بڕیاری ڕوانین دەدەیت بۆ پێچەوانەوە بونەوە لەجامی فرۆشگایەکەوە یــان لەســەر شــتێکی پیــشان دراوە لــەجامێکی پیــشان دەرەوە کــەتۆ لــەجێگای دەســتەڵاتتدایت لەهەمووکاتەکانتدا لەبەرئەوەی بڕیاردەدەیت وێستگەی گرنگی پێــدانت لــەکوێ دەبــێ. لــەناخی هەرکەســێکدا گمەگم دەگەڕێ کەئەمــە چــیرۆك گێڕەوەکــان پێــی دەڵــێن (لاواندنــەوەی نــاوەکی) ســەرەڕای ئــەوەی کــەزۆرجار لەڕووداوێکدا پتر لەیەك دەنگ بەشداری دەکات ئەگەر چەند دەنگێگت بیست وویستت کەدەری بکەیت ئەوا هــەمان ڕێگە بەکار بهێنە کەڕۆژانە بەکاری دەهێنیت کاتێك دەتەوێ گوێ بۆ کەسێك لە ژوورێکی جە نجاڵ دا بگریــت یــان کاتێك دەتەوێ کەبیخوێنیتەوە بێ ئەوەی چرکە چرکی کاتژمێرەکە یان ژاوە ژاوی خیابان وکۆڵانەکە یــان دەنگــی تەلەفیزیونەکە (سەداسیما) یان لێدوانەکان بێزارت بکات لەسەرت نی یە کــەزۆری لێ بکــەیت لەســەرکز وســوك

کردنی دەنگەکە بەڵام تەنها سەرنجی ئاگایت بدە لەسەر شتێکی تر جێگەی گرنگی پێ دان بێت سەبارەت بەخۆت کەهەمووشتێك بەئاگایی بوونەوە سەردەکەوێ. کاتێك ئاگایی بوونەکەت هەڵس وکەوت دەکات وشوێنێکی تر کە دەست بەسەردا دەگرێت ئەوا تۆ ووزە وەردەگریت ودەنگە ناوەکیەکانی کە هەزی لێ نەکراوە تیادا چلاك دەمێنێتەوە.ئە نجا گرنگ نیە ئەگەر دەنگەکە لەناوەوەی بەدەن دابێت یان لەدەرەوەیدا کەکاتێك لەئاگایی دەوەستێ ئەوا لەکۆتایدا لەلێدوان دەوەستی. ئە نجا لەبەر کردنەوەی سروشتی بۆ ئازارەکانی کەسانی تر وشوێن کەوتنی بەدەنیان چەند هێندە دەبێ، کەئەم هەست پێکردنانە لەبەدەنتدا بەشێوەیەکی نا پشت پێ بەستوو هەڵدەمژێ.هەروەها دەردەکەوێ کەئاگاداربیت بەم دەرکەوتە کاتێك هەڵدەستی بەگەشە پێدانی شارەزاییەکانی دەروونیت وبەتایبەت کاتێك لەبەرکردنەوەت بەخۆرسك بێت. ئە نجا بۆ چارەسەرکردنی ئەوە لەسەرتە کەلەبەدەنت بپرسیت لەکێوە ئەم ئازارە دەکێشیت یان ئەم شەکەتیە(ماندووییە). تەنها لەبەدەنت بپرسە : ئەمە ئازاری خۆمە یان لەکەسێکی ترەوەیە؟ ئە نجا ڕوون ببە لەهەزەکەتداتابزانیت. ئە نجا ئەگەر زانیت کێیە تووشی بووە ئەوا هەڵدەستی بەچارەسەرکردنی دەرونی لەگەڵ ئەم کەسەدا کەلێرەدا دەشێ بەکارهێنانی لەبەرکردنەوە دەشێ ڕێگایەك بێت بۆ چارەسەرکردن هەروەها ئەگەر زانیاریەکان وەڵامی نەدایتەوە لەسەر پرسیارەکەت ئەوا پرسیار بکە لەئازارەکە کەیەکسەر بەدەنت بەجێ بهێڵێ تا ئەگەر بۆ کەسێکی تریش بگەڕیتەوە.ئە نجا ئەگەر ئازارەکە بەجێی نەهێشتی دیارەگەڕاوەتەوە ولەبەدەنتدا هەیە ئە نجا لەگەڵیدا کاربکە بۆزانینی ئەوەی بەدەنت پێت دەڵێت.هەروەها وەکو تێبینی دەکەیت کەبە پترکردنی هەستیاریت بارەکانی سۆزداری کەسانی تر وەردەگریت و پێت دەگات وەکو خەمۆکی یان تووڕەیی.کاتێك هەست بەچالاکی بەهێز یان گۆران لەباری سۆزداریدا دەکەیت پرسیار لەخۆت بکە ئایا ئەمە هەستی منە یان هەستی کەسێکی ترە؟ کەهەستەکان بەزۆرە ملێ دەگوێزرێنەوە کاتێك ڕێگەیان پێ بدەیت. بەلەش خاوکراوەیی دانیشە وچاوت دا بخە وداوابکە کەوێنەی کەسەکە ببینی کە ئەم هەستەت لێ وەرگرتووە، ئە نجا ئەگەر شتێك دەرنەکەوت پرسیار لەهۆی دەرکەوتنی ئەم هەستە لەخۆت بکە..بیری لێ مەکەرەوە تەنها پرسیاری لێ بکە وچاوەڕێی وەڵام بە بەتەنها، کەزۆر ئاسان دەبێ لێکدانەوەی هەستەکان بەشێوەیەکی ژیرویژی یان تا هەڵبژاردنی شتێك بێزارت بکات کەبەکاری دەهێنی بۆ پاساو هێنانەوەی هەستەکە کەلەڕاستیدا لەبار نیە لەگەڵ ئەو ئاما نجەدا.ئە نجا لەدوایدا ئەگەر بەئە نجامی ڕوون نەگەیشتیت بۆ بابەتەکە ئەوا بۆم کارە دادەنیشیت: ئەگەر (ئەمە خەمۆکی یە یان تووڕەیی یە یان هەرهەستێکی ترە)بۆ کەسێکی تر دەگەڕێتەوە ئەوا یەکسەر بلێ لەمندا برۆ. هەموان وێنەی هۆش دەبینین نابێ هەموو کەسێ لەسەر هۆشی تەواو بێت لەبوونی وێنەی هۆشی دا بەشێوەیەك کە لەبەڕوونی جیای بکاتەوە لەوەی چاوەکانی دەیبینێ.کەئەمەشە بناخەی هەموو جۆرەکانی خەیاڵ وهۆسە و زرنگانەوەیەك وبنچینەی زۆر لەتێك هاڵانەکانە کەخراپ تێگەیشتن لەنێوان خەڵکی دادەبێ کاتێك وێنەکانی هۆشی لەنێوانیاندا لەگەڵ وێنەکانی تردا دەیان بەستیتەوە لەجیاتی ڕاستی و ڕاساڵ. هەروەها بەزۆرکردنی پەیبردنەکەت بەتایبەت ئەوەی لەناختدا دەسوریتەوە هەستیاری دەروونیت

گەشە پێ دەکات کەوێنەی هۆشی هەز پێ نەکراو تیاتدا لەهۆشیاریتدا بەرزدەکاتەوە.لەگەڵ ئەم وێنانەدا کاربکە هەروەکو چۆن بەتەواوی لەگەڵ دەنگەکاندا کارت کرد. ئاگایەکەت بۆ شتێك ئاراستە بکە کەسەبارەت بەخۆت زۆرتر جێگای گرنگی پێدانت بێت. یان بڕوانە بۆ شتێك کەیادگاریەکانی خۆشەویستی هەڵگرتبێ.

هەروەها دیسان دەتوانیت کەوێنەکان دووربخەیتەوە بەوەی کەفەرمانێکی ئاشکرا بۆ ئاوەزی ناوەوەت بنێریت و ئاشکرا دەبێ کەتۆ ڕەفزی دەکەیتەوە یان جێگەی پێ دەدەیت یان گرنگی پێ دەدەیت، کەلەسەر ئاوەزی ناوەوەتە لەئایندەدا بەتوندی ڕەفزی بکاتەوە. یان لەتواناتدایە کەبەفەرمان بەوێنەکان بدەیت تا بچنە هۆشیاریتەوە لەلای چەپەوە ودرێژە بدەن بەجوڵان بەرەو لای ڕاست پاشان لەلای ڕاستەوە بەجێی دەهێڵێ و بانگی وێنەکان بکە بەتێپەڕین تادەوەستن. چاوەدێریان بکە بەبێ ئەوەی کارت تێ بکەن ئەنجا بەلەسەر خۆییەوە چاوەڕێیان بکە لەبەر گرنگی پێ نەدانت پێی هەتا نامێنن. ئەگەر هەستت کرد بەبوونی شتێکی نەبینراو و کینەت هەبوو ڕاستە وخۆ بەرەنگاری بکە.هەتا ئەگەر باوەرت هێنا لەدروست کردنی خەیاڵی خۆتە بێت وەکو ئەوەی ڕاستینەبێت ئەنجا فەرمانی پێ بدە ڕوو بەری بوونت بەجێ بهێڵێ.بەلێبڕاوەیی بدوێ وئاگایت چڕبکەوە لەسەر ڕووبەرێك کەهەست دەکەیت دەستی بەسەردا دەگریت..درێژە بدە بە پێڕەویت بەتێڕوانێکی جێگیر وبڕوایەکی بەتینەوە هەتا هەست دەکەیت کەشتێك بوونی هەیە و ئەڕوات.ئەنجا ئەگەر توانیت داوا لەبوونەوەرانی باڵا بکە یارمەتیت بدەن کە تۆ وئەوشتەی هەزت لێی نەکردووە.یادت بێتەوە کەوویستی ئازاد, یاسای بنەڕەتیە بۆ بوون و گەردون، ئەنجا شتێکی هەبوو بڵێ کەڕێگەی پێ نادرێ لەسەر ڕووبەری بونت وهۆشیاریت بەبێ مۆڵەت لێ وەرگرتنت مشەخۆری بکات.

هەروەها ئەگەر هەستت کرد بەبەزەیی وبەخشین بەرانبەری ئەوا دەتوانیت کە پرسیاری لێ بکەیت چی دەوێت؟ کەلەهەموو بارەکاندا دەتوانیت پرسیار لەبوونەوەرانی باڵا بکەیت تا ئەوەی دەتەوێت پێت ببەخشێت.لەهەندێك جاردا خەڵکی خاوەن خولیای دەمارگیری لەبۆتەی دەستگاکانی دەماریاندا لەدەستی دەدەن کەئەوەش لەسووربونیانەوەیە بۆ بەدەست هێنانی پێشکەوتن لەڕاهێنانەکانی پەرەپێدانی دەروونیدا. کەهەتا ئەگەر خولیای دەمارگیریشی نەبێت، کەهەست دەکەیت بەوەی کەتورە وهەڵچوون و پەشۆکاویە بەشێوەیەك جێگەی نیگەرانی بێت.

ڕاهێنانی –ژمارە ١- هەڵمژینی ڕەنگ (کۆمەڵ یان بەتاك)

ڕاهێنان بکە لەسەر هەڵمژین ووەرگرتنی ڕەنگ لەگەڵ ڕاهێنانی خاوبوونەوەی باش لەلات کەئەوەش بۆ هێواش کردنەوەی جوڵەی بەدەنتە وخاوکردنەوەیەتی. چاوەکانت داخراوە و خەیاڵ دەکەیتەوە کەلەبەردەمتدا لەدووری دەپێوە بەنزیکەیی هەورێکی سەوزی خەیاڵی بوژێنەرەوە و چارەساز و خاوەن ڕەنگی سەوزو کەسك بووی خەیاڵی ورِوون هەیە.ئەنجا کاتێك درێژە دەدەیت بەهەڵمژینی هەوا بەهێواشی وبەکوڵی کەتۆ لەباری خاو بونەوەدایت، بڕوانە بۆی کەئەویش بۆت دێت لەگەڵ هەموو هەڵمژینێك دا پاشان بڕوانە بۆی کەئەویش بەدەوری سەرت دا پێچی خواردۆتەوە تادوای ئەوە دابەزێت وبەدەنت گەمارۆبدات لەسەرتەوە بۆبنی پێت. پاشان هەوڵ بدە کەهەست بکەیت

هەورەکە بێتە بەدەنتەوە لەگەڵ هەموو هەڵمـژینێك دا کەتیایا بڵاو دەبێتەوە. پاشان سێ هەڵمـژینی کـووڵ و پشوودەر وەربگرە تائەم کردارە کۆتایی بێت.

ئەگەر هەستت بە پێویستی درەێژەدان کرد بۆ گەیشتن بەئاسـتێکی کـوڵتر لـەخاو بوونـەوە وچارەسـەرکردن ئـەوا کردارەکە بەڕەنگێکی تری کەسێکی خەیاڵی خاوەن تایبە تمەندێتی شـینی ئاسمـانی ڕوون دووبـارە بکـەرەوە کـە شۆراوەبێتەوە وشینەیەکی بوژێنەرەوە بێت.کردارەکە سێ بارەبکەرەوە کەلەسەر ئاستێکی کوڵتر لەڕەنگی شـین بێـت واتە ڕەنگی شینی ڕوونی کووڵ بێت بۆ ئاسمان لەشەودا، ئەو ڕەنگـەی کە پـشوومان پـێ دەدات کەئـەویش ڕەنگـی (دایکی پیرۆزە) کەهەمووەمان خۆشەویستیەکی کووڵ وبێ مـەرج خۆشمـان دەوێ، هەسـت بکـە بـەو خۆشەویـستیە کەئەویشە بانگت دەکات کەتۆیت ڕەنگی شین هەڵدەمژیت، ڕەنگی شینی بنەوشەیی کووڵ لارە بەلای ڕەشدا. بەڕاستی ژینگەیەك گرنگە کەتیادا ڕاهێنانەکانی تیادا ڕادەپەڕێنی بۆ گەشە پێدانی شارەزاییەکانی دەروونیت.ئە نجا دەبێ ژینگەی یارمەتی و پاڵپشتیت بۆ ڕەخسابێت کەڕەنگەکان وکەل و پەلەکانی تێدابێت کەسورت دەکات بەوەی تیـادا هەست بە پشووبکەیت. هەروەها دەبێ سەربەخۆبیت بەوەی دڵنیابیت لەدابڕانت وهەموو کەرەستەکانی کە پێویستتە دەبێ پێشتر ئامادەبێت هەروەها دەبێ کاتێکی تایبەت کـراو بـۆ ڕاهێنانەکـەت بـەتاڵ بێـت لەهاتنـە نـاوەوەی پەیوەستیەکانی تر ومشەخۆریەکەی بۆیە پێش دەست پێ کردن بەدانیشتنەکە چەند چـرکەیەك لەخاوبوونـەوەت بەسەر بەرە ئە نجا ڕێگە بدە بەبیرەکان ووێنەکان کەلەئاوەزی ناوەوەتدا دەربچن بـۆ هۆشـیاریت. بەهـەر شـتێك کەیادت دێتەوە تۆماری بکەو بەخۆت بڵێ کەخۆت گرنگی بەم بابەتە دەدەیت کەهێشتا کۆتـایی نـەهاتووە.ئـە نجا لەمەودوا لەسەرت دەبێ کەبەکردەوە گرنگی پێ بدەیت ئەگینا ئەوا توش دەبیت بەباوەر نـەهێنان کاتێـك خـۆت دەدوێنی کەئەم شتەی دەتەوێ بەهەموو دڵنیاییەکەوە لێی دوور بکەویتەوە پاشان ڕێوشوێنی باشت بـۆ پاراسـتنی دەروونی بەکار بهێنە. وەکو ئەوەی چواردەوری خۆت وشوێنەکەت کەڕاهێنانەکەی تێدا ڕادەپەڕێنی بەڕەنگێکی سپی دابێت.ئە نجا هەندێ ڕا پەڕاندنی پاراستنی سەربار پێشکەش بکە لەم کەرتـەدا لەمـەو دوادا...هـەروەها دەشـێ لەگـەڵ کۆمـەڵێك لەهاوڕێکانتـدا کاربکـەیت لەگـەڵ ئەوانـەدا کەبەشـداری گرنگـی پێـدانی بە پەرەپێـدانی شارەزاییەکانی دەروونی بەکەڵکت دەکەن. کەفەرمانەکە زۆرتر بەبەشداربوون دەبێ گۆڕێك بـێ کـەهوڕەش کلیلـی سەرکەوتنە.بەچاودێرییەوە کۆمەڵەکەت هەڵبژێرە بۆ ئەوەی پێکەوە گونجاوبن لەگەڵ خۆتـدا. هـەروەها دەبـێ هەرتاکی لەکۆمەڵەکە گوڕ بدات بەتەندروستی باشی ئاوەزی وبەدەنی ئە نجا دەبێ پەشۆکاو وەرگیراو بەگیانەکان و جادووی هێزی دەرونی نەبێت. کۆمەڵەکە هان بدە بە پاراسـتنی ئـارامی وبێـدەنگی کـە پێش هەرشـتێ لەسـەر گەشە پێدانی گیانەکە خاڵیکە لە لایان. بەڕاستی ڕێگای زۆرەملێ لەدروستیدا بەهەموو مانای وشەکەوە مردووە.

کاتێك دانیشتنەکە شادو لەبۆتە دراو دەبـێ ئـەوا هەرکەسـێك سەربەسـت دەبێـت بـۆ پەرەپێـدان وگەشـەکردن بەشێوەیەك کەلەبار و بەکەڵك بێت. کەهەرچەندە کۆمەڵەکـە درێژەبـدەن بەبەیـەك گەیـشتن و ڕاهێنـان ئـەوا پۆشینەوەی سۆزداری لەلایان پتر دەبێ کەئەمەش پتر دەبێ لەخێرایی پێشکەوتنتدا. ئە نجا ئەگەر بینیت کەیەکێ

لەئەندامەکان کۆسپی پێشکەوتنی کۆمەڵەکە دەبێ بەکەمی گرنگی پێدان و لێدوانی زاڵی لەو بابەتانەدا کە پەیوەندی بەکاروباری دانیشتنەکەوە نیە یان بە هەر هەڵسوکەوتێکی جیاواز بێت،ئەوا لەڕێگەیەکی ناسك بگەڕی بۆ دوور خستنەوەی لەکۆمەڵەکە. ئە نجا دەبێ کەباوەڕ بهێنی بەڕوانینێکی سەرتاسەری کەکۆمەڵەکە دابەشی دەکا کە زۆری هۆشیاری تاك شیاوە وئاشکراکردنی نادیار فەرمانێکی هەز لیێ نەکراو بێت.

هەروەها دەبێ ئەندامانی کۆمەڵەکە بەهورەوە هەست بکەن بۆ ڕاهێنانی خۆیان لەسەر بەکارهێنانی شارەزاییەکانی دەرونییان بەشێوەی ئەرێی. کەدیسان دەبێ ڕزگاربوون بێت لەوکەسانەی کە ئومێد دەکەن بە بەکارهێنانی شارەزاییەکانی دەروونیان و ئازارگەیاندن بەکەسانی تر یان زاڵ بوون بەسەریاندا لەبەر ئەوەی کارتێکرنی کارەکانیان بەسەر کۆمەڵەکەدا دەشکێتەوە سەرەڕای ئەو تاکانەی ڕاستەوخۆ بەرپرسیارن. پەندێکی کۆن گوتویەتی :(ئەوەی دەتەوێت بیکە ئەگەر ئازار بەکەس ناگەیەنێ).

کاتێك پۆشینەوەی سۆزداری بۆ کۆمەڵەکە زۆر دەبێ دیسان هێزت پتر دەبێ بۆ ڕاکێشانی ووزە یان ڕەفزکردنی. ئەم هێزە گەشاوەیە لەڕاهێنانەکانتدا بەکاربهێنە دەستپێکرنی لەڕا پەڕاندنەکانی پارێزگاریەوە لەسەرەتای هەردانیشتنێکدا دەبێت. ئە نجا هێڵە گشتیەکان بۆ ڕا پەڕاندنی کۆمەڵەکەت دێن دەتوانی بارودۆخ و پێویستیەکانی بگونجێنێ.هەڵبستە بەداڕشتنەوەی دڵنیاکەرەوە کە کۆمەڵەکەت دەتوانێ پێکەوە بیلێت. دڵنیابە کەمانای ڕوونە وهەر ئەندامێ لەکۆمەڵەکە پارێزگاری بەماناوە دەکات لە هۆشیاریدا کاتێك دەیلێت. داڕشتنەوەی دڵنیا کەرەوە والێ بکە هەستەکانت بچەسپێنێ کە کۆمەڵەکەت دەیەوێ چواردەوری پێی بدات لەگۆڕەپانی پاراستندا.

وێنەیەك بسازێنە ئەم هەستانە بچەسپێنێ، وێنەیەك پارێزگاری پێوەبکەیت لەئاوەزتدا کەتۆ دڵنیاکەرەوە دەخوێنیتەوە.لێرەدا نمونەیەك لە نموونەکانی ئەم دڵنیاکەرەوەیە دەهێنینەوە: ئێستا ڕووناکی ڕاستینەی سپی گەورە دەورەمان دەدات و دەمان پارێزێت لەهەموو خرا پیەك.دەمەوێ کەئەم هێزە لەگەڵماندا بمێنێتەوە ویارمەتیمان بدات لەڕوون بینی ڕاستینە لەهەموو ئەوەی دەیکەین.کەناچێتە گۆڕەپانی ڕووناکی سپیەوە کە ڕووناکی ڕاستینەی سپیە-جگە لەچاکە نەبێت. بۆئەوەی فەرمانەکەوابێت. (دەتوانی ئەو نموونەی سەرەوە کە ڕستەکە کۆیە بە تاکی بۆ خۆتی بڵێیتەوە) کەلەوێ نموونە زۆرن لەدڵنیایی کەرەوەکان, وەکو ئەم نموونە دڵنیاکەرەوەیە :(نەفرەتەگەورەکان) چاپ کراوە لەسەرەتایی ژمارەیەکی زۆر لە پەرتووکەکانی ئالیس بیلی لەگەڵ (نەخشکردن لەسەر تەختە هەروەها لە پەرتوکی بول. کیسی (تەوراتەکان کلیلی پەندی سالانن).

بەلام سەبارەت بەوکەسانەی باوەڕێکی ئاینی بەهێزیان هەیە ئەوا خوێندنەوەی سرودەکان بەچاکی دەزانن پتر لەژیانەوەی کەشێك لەلایان کەشێوازێکی لەبار سەربارەکات لەسەر دانیشتنی بەکۆمەڵ یان تاك دا.ئە نجا خەیاڵە ڕاستەکان بەگەمارۆدانی پارچەیەك لەکێڵگە تەواودەبێ کەوزەیەکی سنورداری ڕوونە. کەدەشێ

وێنەبەرداری سنوری جیاکراوە یان سنوری هاوبەش لەنێوان خۆت ونێوان خەڵکی دا بکەیت وەکو پێستێك یان بەرگێك دەتوانی بەرگری لە هاتنە ناوەوە یان ڕێگە پێدانی بکات.

چاوت دا بخە ووێنەبەرداری بوونی بەرگێك بکە کە نزیکەی دوو پێ لێتەوە دووربێت ودەورەی بەدەنتی دابێت لەهەموو لایەکەوە وەکو بەرگێکی ڕوونی تەنك کەدەورە دراوبێت بەدەوری ناوئاخنە شلەکانی یەوە لەبەرگی سپی دا بەلام تەنك تربێت لەوە وناسکتربێت هەتا کە بجولێ لەگەڵ هەموو لەرینەوەیەکدا وهەموو هەڵکردنی شنەیەکدا. خەیاڵ بکەرەوە کەئەم بەرگە ناودار وتەندروست وچندراوێکی نەرمە ولەهەموو کون وکەلێن وخەوشێك بەتاڵەو ئەگەر هەرکونێکی تیادا دۆزرایەوە لەخەیاڵتدا چارەسەری بکە. بۆبەهێزکردنی ئەم کێلگە پارێزەرە لەتواناتدایە کەخەیاڵ بکەیتەوە لەفلچەی بۆیاخ کردنی گەورەکە لێوارێکی ناسك ونەرمی سەر خرابێت کەبەرەنگی جوان یان زاڵ بێ لەسەر لێوارەکانیدا کە ڕووناکی خەیاڵی ڕێگەی هێز وڕوونی دەدات. وێنەیەك بەکار بهێنە دەستنیشانی خەیاڵت بکات یان هەر هێمایەك بێت پەیام بەکایەیەکی بەهێز بدات وجیاکەرەوەیەکی ڕێگر دیاری بکات. هەروەها دەتەوێ بەرگەکە پتەوبێت و لەدەستەلاتتدابێت ڕێگە بەگوزەرکردنی بدات یان نەدات.

ئەنجا کەرەتێکیان کاتێك ویستم کەمەترسی دووربخەمەوە کەدوورم لەجەنجاڵی دەخاتەوە کاتێك پشێوی لەکۆمەڵگادا گشت گیردەبێ کەڕووداوی زۆر نیگەرانەوی ڕووی داوە –دەورەی خۆم دەدەم (بەبەرگێکی سپی) دوای ئەوەی هەستە خراپەکانم پێ گەیشت. کەلەناهۆشیاری منەوەیە لەگەڵ خۆمدا گلم داوەتەوە.

هەروەها دوای ماوەیەك لەتێکەڵاوی توند وگێژبوون پەیم برد کەچی ڕوویداوە وخەیالم کرد لەیەك کەوتنێك ڕێگەی تەپ وتۆز وخۆڵی ومادەی خراپ لەکایەکەم دەدات. کەلەم بارەدا بەتواناتردەبم کەزۆرتر پتەوبم کاتێك بەربەستێکی دەروونی دادەنێم کەخۆم هەڵس وکەوتی بەخێرایی پێ دەکەم لەبەر ئەوەی هەڵس وکەوتم بە پاڵنەرێك لەترس کرد. هەروەها لەوێدا وێنەیەکی هۆشی تری باشی هەیە کە کۆزاخەیە یان بەرگێکی ئاوریشمیە کەکرمە پەپولەیەکان بەدەوری خۆیان دا دەیچنن بۆ بەرگری کردن کاتێك تیادا دەگۆڕێن بۆپەپولەکان. بەڕاستی تایبەتمەندی پارێزەر بۆ ئاو ریشمەکە ئەو هۆیەیە بۆبەکارهێنانی لەبەرگ تێگرتنی کاخەزی یاری وگۆیەکانی کریستاڵی وهاوشێوەکانیدا. کەلەتواناتدایە خەیاڵ لەخۆت بکەیتەوە یان لەکۆمەڵەکەت کە خشتەکان پێی لەڕووناکی سپی زیوی وەکو تاڵەکانی ئاوریشم چوار دەوردراوە. هەموو کەسێ دەتوانێ کەووزەی ناسنوردار بۆهەموو گەردون بەگشتی وەربگرێ. هەروەها بەسروشتی بار هەموو کەسێ بەکەرەتێك زۆر لەووزە بەکار ناهێنێ، بەلام لەوێ ئەمبارێکی نادیاری کراو لەکاتی پێویستی دا بۆ بەکارهێنان هەیە کەهەندێ جار هەندێ لەخەڵکی ئەمباری ووزە لەخۆیان دەگرنەوە بەهۆی هەستە خراپەکانەوە کە دەربارەی خۆیان وجیهان هەڵی دەگرن. کەئاساییانە لەم بارەدا جۆرە جیاوازەکان لەنەخۆشی سەرهەڵ دەدەن. کە هەندێ جار ئەم کەسانە (بەمشەخۆرەکانی دەروونی) دەناسرێن. کاتێك ئەوان پشت دەبەستن بەووزەی بەلاوە لەلات بەبێ هۆشیاری ئەوا تۆ هەست بەماندوویەتی و هەندێ جار هەست بەخەواڵوی دەست پێ دەکەیت. دەبێ کە پەی بەریت کە ئەم خەڵکانە

لــــەبارێکی دەروونـــــی نادروســـــت دا لــــەلایان   چەخیون(چەقیون) لەگەڵ ئەوانـەی بەدەوریانـەوەن کەئەگەر هاوسۆز بێت لەگەڵ پێویستیاندا ئەوا لەتوانایدایە کـەووزە وەربگـرن لەئـەمباری گـشتیەوە کـەبۆیان دەنێردرێ زۆرێك پێویستی پێی نابێ لەگەڵ ئەم ڕاهێنانەی کەدێن :-

ڕاهێنانی ژمارە -٣- ووزەی ناسنوردار (بەکۆمەڵ وتاکی)

خۆت خاوبکەوە وچاوت دا بخە وخەیاڵ لەخۆت بکەوە نکوم بووبیت لەزەریایەك لەووزە سەرەرای ئەوەی کەناشێ تۆ وێنەبەرداری هیچ ئاستێ بکەیت یان سنورێك بۆ ئەم ژینگەیە، هەوڵ بدە پەی بەریت کەتەنها دڵۆپێکی لەئەمباری گشتی کەناشێ کۆتایی بێت. هەست بەم ووزەیە بکە کەدەرژێتە ناوتەوە لەڕێگەی خۆتەوە کە وەکو ڕووبار لێتـەوە دەردەچێت.ئە نجا کاتێك هەڵی دەمژی لەبەرت دەروات لەڕێگەی تە پڵی سەرت وبنی پێتەوە سنگتەوە ئەوا کاتێـك پاشەڕۆی دەردەچێ کەلەباڵت ودەستەوە هەڵدەڕژێ لەدڵتەوە دەردەچێ لەڕێگەی سـنگتەوە.کـەمێ بووەسـتە پـێش ئەوەی پاشەڕۆکە دەربکەیت لەهەرکەرەتێکدا.ئە نجا خەیاڵی بوونی بـەرگرتنی ئـەمبارێك بکـە لەناوبەدەنتـدا پڕدەبێت تاکاتێك سەرڕێژدەکات، ووزەی هۆشت ئاراستە بکە بۆ کەسێك کە پێویستی بەووزەی بەلاوەیە.خەیاڵ لەم دسە بکەرەوە کەمەست بووە لەهەمان زەریای ووزەوە وهەڵی دەمـژێ لەگـەڵ هـەموو هەڵمژینێکـدا کەبـەر گـیراوە ناوەکیەکەی پێ پڕدەبێت. ئە نجا کاتێك لەوە کۆتـایی دێیـت دڵنیابـە لەبـەکارهێنانی هەرووزەیـەکی بـەلاوە ڕاهێنانی دەرونی یان بەدەنی بۆ دوورکەوتنەوەی بەرتەنگی بەهۆ بوو لەخراپ هەرس کردنی دەروونی بکە!-.

ڕاهێنانی ژمارە -٤- پەڵەیەکی وزە (بەکۆمەڵی یان تاکی)

خاوبـەرەوە وچـاوەکانت دا بخـە خـەیاڵی خـۆت بکـەرەوە کـەتاوێکی لـەڕووناکی سـپی وەکـو ڕوونـاکی ڕۆژی هەلاتوو.کەتاوێکی یان پەڵەیەکی سپیایی دەردەکەوی درێژیەکەی لەشەش پێ وە لەلای سەرەوەیە بـۆ بنکەکـەی کاتێك بخایەنە تابەڕوونی سەرنج بدەیت. لەهۆشتدا بـانگی هەموو بیرەکان ووێنە بە ساوابووەکە کە تێپـەڕدەبێ لەهۆشیاریتدا هەتا دەوەستێت پاشان هەناسەیەکی کووڵ هەڵبکێشە هێندەی ژماردنی هێواشی (١ تا ١٢) کەکاتێك پاشەرۆ دەردەچێت خەیاڵی پەڵەسپییەکە بکەوە کەئەویش بەسەرسەرتا ئەنیشێتەوە و هەموو بـەدەنت بـەرگ تـێ دەگرێ. پاشان هەست بەکوتانی سوك دەکەیت (دەرزی ئاژنی سوك) ئاساییانە لەبنی پێت ودەسـتەوە دەست پـێ دەکات وبەرەو سەرەوە بلاودەبێتەوە. ئە نجا لەبەدەنتدا بۆ ناوەوە و لەکۆتایدا لەسەرتدا کەئەمەش ووزەیەکی دەروونی شاراوەیە کە پێهەڵسەرانی یوگا پێی دەڵێن "(پرنا) کەئەویش پێویستە بۆ تەندروستی بـەدەنی و سـۆزی ودەروونی. بۆماوەی سێ خولەك بەهێمنی دابنیشە تاوەکو هەست کـردن بـەدەرزی ئـاژن (کوتـان) دەروات پاشـان کردارەکە دووبارە بکەرەوە. دوای ئەزموونی دووەم بۆماوەی پێنج خولەك پشووبدە و دووبـارەی بکـەرەوە. بـە پێنج خولەك لە پشوودان کۆتایی پێ بهێنە.ئە نجا هەرچەند ئەوە دووبـارە بکەیتـەوە ئاسـانتردەبێت کـەکاتی کـەمتر دەخایەنێ. هەروەها لەتواناتدا دەبێ کـەخۆت سـەر لـەنوێ بارگـاوی بکەیتـەوە ئەگـەر هەنـدێ کاتـت هەیـە لەدانیشتنتدا لە پشتەوەی نوسینگەکەتەوە یان لە پاسی هاتو چۆدا.

ڕاهێنانی ژماره -٥-جیڕکردنەوەی دەروونی (بەکۆمەڵ یان تاك)

پێش هەستان بەم ڕاهێنانە لەسەرتە کەووزەی بەلاوەت بەیەکێ لەم ڕاهێنانەی پێشوو دروست بکەیت.کاتێك کە خاو بوویتەوە بەلام لەباری چالاکیدایت خەیاڵی پەڵەیەکی سپی درەوشاوە بکەوە بەسەر سەرتەوە هەروەکو لەڕاهێنانی -٤-هاتووە.

ئە نجا کاتێك ڕوون دەبێ لەهۆشتدا ووزەبەکار بهێنە کەکۆت کردۆتەوە بۆبەرزکردنەوەی خۆت بەسەر پەڵەکاندا. کەلەجیاتی ئەوەی پەڵەکان بێن خەیاڵی خۆت بکەرەوە لەبەدەنت دەردەچێت و بەرزدەبیتەوە بۆ جێگەیەك کە پەڵەکان بەرگی تێ گرتوون. هەروەها کاتێك ئەوە دەکەیت هەناسەیەکی کوڵ بدە هێندەی ژماردنی ژمارە (١بۆ١٢) ئە نجا کاتێك پاشەڕۆی هەوا دەدەیتەوە بەهێواشی خەیاڵی خۆت بکەرەوە لەناو بەدەنت دا کە جارێکی تر هەڵدەخلیسکێیت بۆ دەرەوە. هەروەها دوای ماوەیەك لە پشوو، دووەم جار وسێ هەم جاری بکەرەوە. ئەگەر ڕۆژانە بەم ڕاهێنانە هەڵستایت ئەوا دوای مانگێ یان دوومانگ هەست بەگۆڕانی بەرچاو بەرەوباشی دەکەیت.کەووردەکاری گۆڕانەکان پشت دەبەستێ بە پێویستیەکانی کەسیەتی، هەروەها هۆشیاریت پتر دەبێ پەیبردنی هەستی دەروونیت لەگەڵدا دەبێ.

ڕاهێنانی ژماره -٦- چارەسەرکردنی خۆیی (بەکۆمەڵ یان تاك)

ڕابوەستە و پێیەکانت بلاوبکەرەوە لەسەر ڕوویەکی فراوانتر لەئاستی شانت لەگەڵ مانەوەی سەرت بەبەرزکراوەیی وبالەکانت درێژ بووبنەوە بەڕاست وچەپ داو لە پی دەستی چە پت بەرەو سەرەوە بێت ولە پی دەستی ڕاستت بەرەو خوارەوەبێت. ئەمەش باری ئەو ئەستێرەیەیە کە لیوناردۆ داڤنشی کێشاویەتی لەیەکێ لەوێنەکانیدا، کاتێك پیاوێك لەم بارەی ناو بازنەکەدا دەردەخات. بەئارامی بوەوستە و بەشێوەی زۆر جێگیر لەباری ئەستێرەکەدا وهەست بەووزەی ژیان بکە لەناختدا کەلەیەکەم جاردا لەلە پی دەستی چە پتەوەیە پاشان بانگی بکە بلاوبێتەوە.کە لەماوەی ئەم کاتەدا پاڵپشتی بیرۆکەی ووزەی ژیان بکە ئەگەر هەزت لێیەتی یان درێژەبدە لەبیرکردنەوە لەووزەی ژیانی هەڵ ڕژاو. کاتێك هەست دەکەیت بەوەی کەووزەی ژیان هەڵ دەڕژێ بەشێوەی باشی دابنیشە و پشووبدە.

ئە نجاکاتێك درێژە دەدەیت لەسەرنجدان و لەسەر هەڵدانی ووزە تیایدا وەلامی بەدەنگە دڵنیایی کەرەوەکانی وەکو ئەوە بدەرەوە. من یەکم گرتووە لەگەڵ ووزەکانی ژیانی هەمەلایەنە کە هەڵدەرژێتە ناومەوە ولەم کاتەدا.من هەست بەم ووزانە دەکەم.من لەگەڵیدا یەکم گرتووە).

بەخاو بووە وەیی بمێنەرەوە وبانگی ووزەکان بکە بۆچەند خولەکێك هەڵبرژێتە ناوتەوە. کەبەزۆرکردنی ووزەی چارەسەرکەر کەڵەکە دەبێ لەسەر ئەم ڕێڕەوە و سەرنجی ئاگایت بدە لەسەر هەر ناوچەیەکی توش دەبێ لەکەلێنی بەدەنی کەچارەی دەکات. ئە نجا خەیاڵ بکەوە کەئەویشە بۆ ئەو جێیەی بەشێوەی سروشتی هەڵدەڕژێ. پەلەمەکە

وهەوڵ بدە وابکەی شتێك ڕووبدات. خۆت بەستەوە بەبینینی هێزێکی سەرسوڕهێنەری سروشتەوە کەئەویش کاردەکات.

داڕشتنی ئارەزووەکەت ئامادە بکە بۆ دروست کردنی بەربەستێك بۆ ووزە بۆ بەکارهێنانی تایبەتت.بەڕاستی بەدەنت دەزانێ لەکوێ ئەمبا ری دەکات فەرمانێکی ناسکی بۆ دەربکە تابەتەواوی بەدەستی بهێنێ. ئەم ووزەیە بۆ چارەسەر کردن و ڕاهێنانەکانی دەروونی بەکاربهێنە یان تەنها بۆچالاکیە ئاساییەکان. بەڕاستی هەستانت بەئەمە لەسەر ڕێڕەوێکی ڕێك وپێك لەتواناکەت پتر دەکات بۆ پەزمەندەکردنی ووزە تا لەکاتی پێویستدا پەنای بۆ ببەیت.

هەروەها هەنگاوی دووەم ئەوەیە کەخەیاڵ دەکەیتەوە بونی کایەی ڕووناکی پوختەیە ودرەوشاوەیە بەدەورتەوە.بانگی بکە بگەشێتەوە تابەشێوەیەکی کوچەکی (قوچەکی) سەریبەرزبێتەوە بەسەر سەرتدا. خەیاڵی ئەم لوتکە زێرینیە بکە کەئەویش دەگەشێتەوە تا تارمایی و تەوەرێك بێت بەرزتر وبەرزتربێت بۆ ئاستەکانی هۆشیاری بالاو وەکو ستونی هەوایی بەبۆشایی دەرەکی گەیشتبێت لەئاسمان. بەڕاستی ئەم تارماییە وەکو هەوایە لە پێویستی وەزی ئێستات ڕادەگەیەنێ بۆ هۆشیاری سەرتاسەری و ووزە وەردەگرێ لەگەڵ هۆشیاری دروست کەدەتەوێ بەدەستی بهێنی کەدەبێ سەلماندنێکی لەباربێت بۆت بۆ ئەم بارە زۆرتاییەتە. کەلەسەلماندنی ئەم بارەدا داوای پاڵپشتی وبەزەیی بکە لەئاوەزی ناوەوەت بۆ یارمەتی دانت لە پەرەپێدانی وبەدیهێنانی خودێك بۆت بۆ هەرکەسێ کە پەیوەندیت پێوەبکات.

هەزەکەت دڵنیابکەرەوە کەئازارت پێ نەگات یان بەهەر کەسێکی تر ئە نجا داوای پاسەوانی وڕێنوێنی لێ بکە. بەووشەکانت لێی دەربڕە بەشێوەیەکی ڕوون ولەبار.

هەروەها کاتێك ئەوە بە ووشەکانت لێیەوە دەربڕە لەبەر ئەوەی ووشەکانت تێکەوتنێکی گەورەترەو بەلام داوای ڕێنوێنی کردن بۆ دەربڕین لێیەوە بەوێنەیەکی ڕوون ولەبار بکە بەئارەزوویەکی ڕاستینەوە بۆ پەیوەندی کردن بەئاستەکانی هۆشیاری بالاوە لەگەڵ بەکارهێنانی لێ زانیەوە تەواو دەبێت ، کەتۆ هەست بەهێز وساخیەکی ناوەوە دەکەیت.

کـــــــــــــــۆتــــــــایــــــــی

لەبەشێکی گەورە لەژیا نماندا ناچار بووین کە پشت ببەستین بەشارەزایی کەسانی تر وەکو باوکان وماموستاکان وپیاوانی ئاینی. کەوامان دانان بەرپرسن لەژیا نماندا. کەئەم پەرتوکە ئاما نجێك بۆ دانانت لەشوێنی دەسەلات وبەر پرسیاریەتی لەژیانتدا دەبێت. بەڕاستی پەرەپێدانی شارەزاییەکانی دەروونیەوە بێت توانات لەکۆکردنەوەی زانیاریەکاندا لەسەرچاوەیەکی فراوانترەوە دەداتێ کەلەسەرتە تواناکەت پەرەپێ بدەیت لەسەر جیاکردنەوە بۆ وانە کردنی زانیاریەکانی پێشینە جالەڕێگەی تواناکانتەوە بێت یان لەڕێگەی تواناکانی پسپۆڕی دەروونیەوە پەوبێت یان نێوبەندەوە بێت. بەڕاستی توانای لەیەك جیاکردنەوە لەلات هەیە ئەویش توانایەکە لەسەر ناسینی ئاستەکان لەماناو بەها لەبارەکەی لەژیانتدا. لەبەهایەك بگەڕێ. ئە نجا ئەگەر زانیاریەکانی سەبارەت بەخۆت

پێت دەگات بەهایەكی بۆت نەبێت پێشوازی لێ مەكە. كە پێكهاتەكەی ناوكی ماناكەی دەبێ. بڕوانە بۆ ووشەكان ئایا شتێك دەڵێیت یان تەنها زۆر بێژیە و مانای نی یە؟دڵنیابە لە وشەكان كە كولایی وناوكیان هەیە كەبەوەوە لەبارن بۆ ئاما نجەكانت لەژیانتدا پێش ئەوەی پەسەندی بكەیت. ڕێگەبەكەسانی ترمەدە دەسەڵاتت بەسەردا بشكێنن تابیینن كە ووشەكانیان بۆت دەگوێزرێتەوە لەشتێك كە بەهاو مانای هەبێت كەتۆ دەستەڵاتیت وتۆ بەتەنها لەكۆتایدا دەتوانیت كەڕەفزی بكەیت یان پەسندی بكەیت لەوەی دەیبیستی یان دەیبینی. ئەگەر كەسێك لێدوان بكات لەسەر بنچینەی دەسەڵاتی كەسێكی تر سەرچاوەكە پشت گوێ خەو باش گوێ بگرە كەبەڕاستی چی دەڵێت. ئایا بەهاومانای هەیە؟ ئەگەر هیچ كامێكیان نەبوو ئەوا تۆ شتێك لە پەسندكردنی بەدەست مەهێنە.

ووشەكان بەرگێكی دەرەكین بۆ ناوئاخنەكەی، فریو مەخۆ بەو وشانەی خاون و پێگەی جوانیان هەیە یان بەڕستە نەرم ونیانەكان، كەڕواڵەتی دەبێت وهەژار دەبێ بەبابەتەكە وتۆ سەرپشكی بۆ بڕیاردانی مانا كە وبابەتەكە..

كەئێمە بەدەستەڵاتدا هەڵ دەدەین تادەستەلا تمان هەبێ بەسەر كەسانی تردا. كەئەوانی تر بەناوەندەكانی دەسەڵات دا هەڵدەدەن بۆ ئەوەی دەسەڵاتیان بەسەرماندا هەبێت. كەدەسەڵاتی ڕاستینە دەشێ لە پێشوازی كردنی بەرپرسیارێتی لەژیانت و كردەوەكانتدا بێت لەهەموو شتێك دا كەدەیڵێیت وبیردەكەیتەوە پێی وهەستی پێ دەكەیت كاتێك هەست دەكەیت كەكردەوەكانت گۆڕانكاریەكان لەژیانتدا دروست دەكەن كەئێستا ئایندەت دیسان دەبێ پەی پێ بەریت كە كارتێكردن لەكەسانی تربكات، كە ئایا كارتێكردنت لەكەسانی تر زیان بەخش دەبێ یان بەكەڵك؟ بەراستی بەرپرسیاریەتیەكەت لەسەر ئەم هەڵبژاردنەی بەرەو پێش دەچێ. بەراستی ئەوەی دەینێریت بۆ خەڵكی وەكو خۆی بۆت دەگەڕێتەوە. بەڕاستی گرنگی دان بەكەسانی تر وسەرپەرشتی كردنی هەستەكانیان ئەو بەهایەیە هەموومان خاوەن گرنگیەكی باڵا ئامادە دەكەین ، ئەگەر ئەم ووزەیە بیرەكان پڕبكاتەوە كەدەیان گوێزینەوە ئەوا كاكڵی بیرەكان بۆ مان گەراونەتەوە و ئاما نجی گرنگی پێدران وسەرپەرشتی كردنی بەهەستەكا نمان دەبێت. بەڕاستی ڕێسای ئازار وزیان نەگەیاندن بەكەسانی تر دەشێ كەیارمەتیت بدات لەنرخاندنت بۆ باشی ومانا. ئەگەر ئەوەی ڕێكەوتی دەكەیت ئازار وزیان هەڵگرێت بۆ كەسێك، ڕەفزی بكە. كەتۆ سەرپشكی هەموبیرەكان و ووزەكانی كە پێشكەشت دەكرێت پەسەند ڕەفزی بكەیت. ئەگەر هەستت كرد ئەوەی پێشكەشت دەكرێت لەبەهای ژیانت بەرزناكاتەوە ڕەفزی بكە. بەراستی هەرشتێك لەژیانتدا پەسندی دەكەیت دەبێ كەبەختیاری و بەرژەوەندیت سەرباربكات. ئە نجا نێتەكان هەرچۆنی بن هەست كردن بەبزری وبێ توانایی وماندویی دەرچوو لەنێیەتی باشەوە دروست دەكات ، ئەوا ئەوەیە كەدەبێ ڕەفز بكرێت.

لەگەڵ ئەم پەرتوكەدا هەندێ لەكا تمان بەسەربرد لە پەرپێدانی شارەزاییە نوێكاندا كەژیانت دەوڵەمەند تر دەكات. بەم شارەزاییانە كەتازە فێری بویت هەڵبستە كە بەكەڵكە بۆ ژیانت وژیانی كەسانی تر. یادت بهێنەوە كەژیان بەهرەیە و بۆیە بەلێزانیەوە بەكاری بهێنە- ئومێدم سەركەوتنە.

كۆتايی وەرگێڕان

٢٠٠٨/١/١٥

ئاماژجاف- پیرەمەگرون
٠٧٧٠٢٢٤٦٥٨٤
٠٧٥٠١٥٣٤٧٨٨